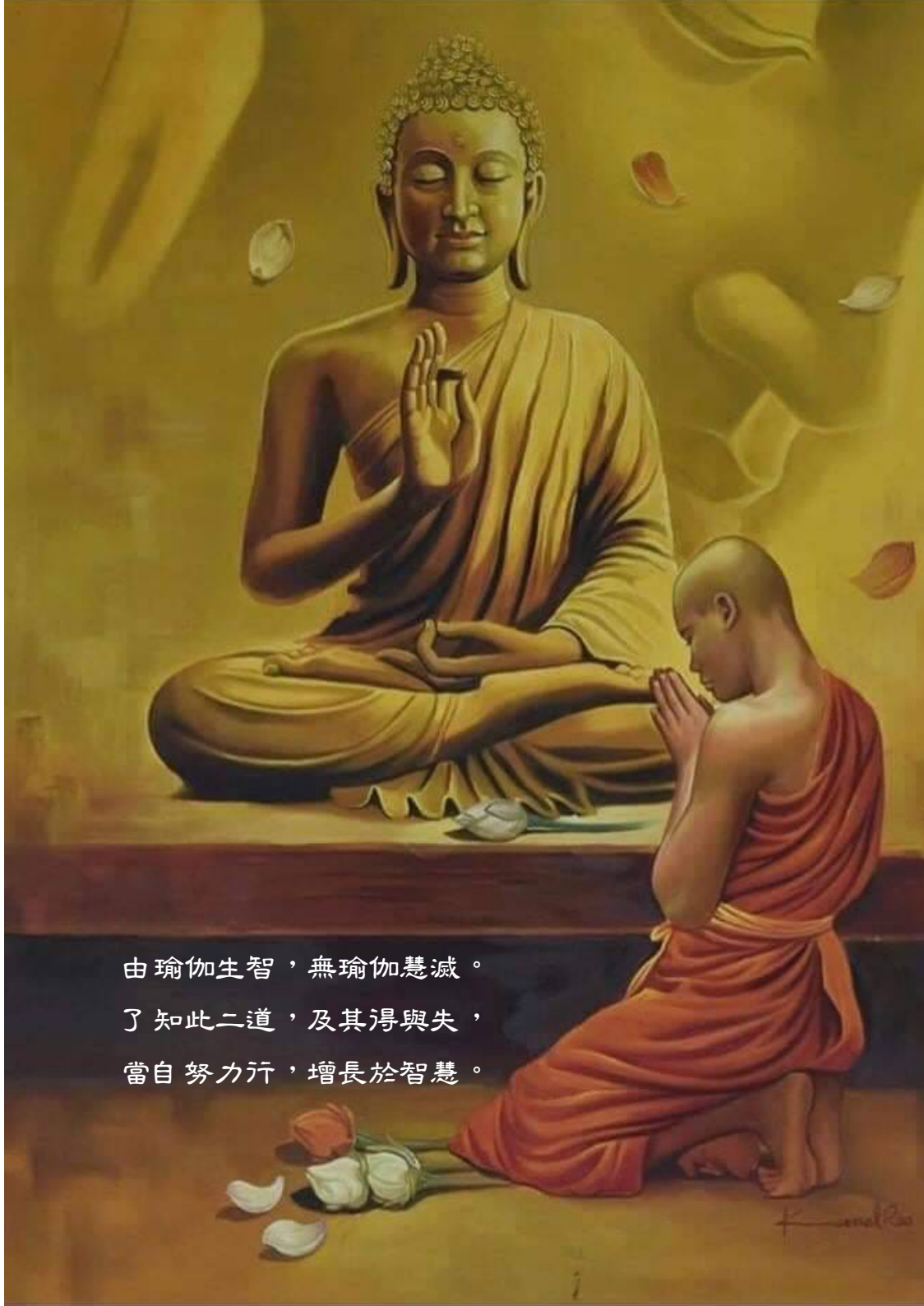

Vipassana
Inner
Nirvana
God?
Realize
Yoga
Truth
Law
Nature
Self
Ultimate
Mind
Body
Emotional
Spirituality
Journey
Know
Rituals
Attraction
Chanting
Meditation
Vehicle
Impermanence
Awareness
Yourself
One
Think
Matter
Realize
Inner
Vipassana
Nirvana
Ultimate
Emotional
Spirituality
Journey
Rituals
Attraction
Chanting
Meditation
Vehicle
Impermanence
Awareness
Yourself
Truth
Know
Yoga

Yogā ve jāyatī bhūri,
ayogā bhūrisaṅkhayo;
Etaṃ dvedhāpathaṃ ñatvā,
bhavāya vibhavāya ca.
Tathāttānaṃ niveseyya,
yathā bhūri pavaḍḍhati.





E書&有聲書・2021初版

DhammaJāta Publication 法錦出版社

毘婆舍那智

聖喜大長老講述

眾弟子譯

獻給尋找與
熱愛真理者

DhammaJāta法錦 設計、排版E書

眾佛弟子 AUDIO書朗讀

DhammaJāta法錦 編輯E書、剪輯AUDIO書





© Nā-Uyana 龍樹林 2021

本書是非賣品，任何人不得以商業方式流通此書。

任何單位、團體或個人皆無需經過作者同意而複製、翻印、流通本書。

請不要擅自更改書內的佛教專有名詞和增刪任何內容。

本書電子版可以到法錦網 **www.dhammajata.org** 的電子書下載專區下載。

目　錄

中譯者前言 i
編者前言 iii
聖喜大長老簡介 v

名色智 1
NāmaRūpa Ñāṇā 01 名色智 1
NāmaRūpa Ñāṇā 02 名色智 15
NāmaRūpa Ñāṇā 03 名色智 29
NāmaRūpa Ñāṇā 04 名色智 43
NāmaRūpa Ñāṇā 05 名色智 57
NāmaRūpa Ñāṇā 06 名色智 73
NāmaRūpa Ñāṇā 07 名色智 83
NāmaRūpa Ñāṇā 08 名色智 95
NāmaRūpa Ñāṇā 09 名色智 107
NāmaRūpa Ñāṇā 10 名色智 119

緣攝受智 127
Paccaya Pariggaha Ñāṇā 01 緣攝受智 127
Paccaya Pariggaha Ñāṇā 02 緣攝受智 139
Paccaya Pariggaha Ñāṇā 03 緣攝受智 151
Paccaya Pariggaha Ñāṇā 04 緣攝受智 157
Paccaya Pariggaha Ñāṇā 05 緣攝受智 165
Paccaya Pariggaha Ñāṇā 06 緣攝受智 177
Paccaya Pariggaha Ñāṇā 07 緣攝受智 191
Paccaya Pariggaha Ñāṇā 08 緣攝受智 207
Paccaya Pariggaha Ñāṇā 09 緣攝受智 221

思惟智 237
Sammasana Ñāṇā 01 思惟智 237
Sammasana Ñāṇā 02 思惟智 247
Sammasana Ñāṇā 03 思惟智 259

生滅隨觀智 267
Udayabbāyanupassanā Ñāṇā 01 生滅隨觀智 267
Udayabbāyanupassanā Ñāṇā 02 生滅隨觀智 277
Udayabbāyanupassanā Ñāṇā 03 生滅隨觀智 285
Udayabbāyanupassanā Ñāṇā 04 生滅隨觀智 289

壞滅隨觀智 309
Bhaṅgānupassanā Ñāṇā 01 壞滅隨觀智 309
Bhaṅgānupassanā Ñāṇā 02 壞滅隨觀智 323
Bhaṅgānupassanā Ñāṇā 03 壞滅隨觀智 331

編譯後語 339

弟子前言

這裡收集了我們尊敬的導師（龍樹林聖喜大長老）在小參以及其他時刻給於學生們的開示。在這裡頭充滿許許多多的教法、教誨、鼓勵.....。

無論學生們在討論任何的話題，導師都會適時把法帶給我們。

例如：學生還深刻的記得在導師47歲生日的時候，我們（學生）與信眾們都在當天去向導師頂禮及祝福。當時導師給了我們簡短的開示。他解釋到:「所謂『生日』，其實已經過了。只有我們出生的第一天『生日』，生日沒有什麼好覺得快樂的。無論如何，在這個已經過了的『生日』，大家可以聚在一起做善行總是好的。」

在另外一次，農曆新年的第一天，學生們在當天做了供養。導師慈悲地祝福我們新年快樂。過後他說:「新年在世俗的角度來看，不同國家的月份有他們各自的新年，這代表著一年的結束，儘管如此，我們必須理解在佛陀的教法裡，每一個心事剎那都是新的。」

導師就是這樣的，把法帶給我們。導師常常強調要把法落實在日常生活中。現在當我們了知法後，我們也應當嘗試試去運用它。若不，我們在了知法後仍沒作出任何改變，那是因為我們沒有去實踐它。

這些開示對禪修很重要，都能運用上去。身為學生的，覺得導師的話在我們的日常修行上是如此的受用無窮，是如此的珍貴，所以把它記錄下來。由於能力及理解力有限，若有任何翻譯上的錯誤及不足，請大家原諒。

願大家讀了這些開示後，受益無窮。

願我們的導師平安、健康、長壽。

願我們導師所有的善心願都能達成。

願佛陀的正法久住於世間。

眾弟子翻譯 於錫蘭·正直寺 2011-2012

DhammaJāta 修訂 於馬來西亞 2014.03.15

編者前言

這次出版的《念處經》，是由聖喜大長老（Venerable Angulgamuwe AriyaNanda Mahāthera）在龍樹林上院靜默區給予尊者與禪修者小參時，其弟子記錄並翻譯成中文的一系列禪修書籍。

這個禪修系列的《毗婆舍那智》先已編輯以及翻譯成中文。法錦出版社抱著能利益更多真理追隨者的初心，希望能將這個系列的禪修書籍做到更圓滿，並重新排版這本念處經手冊。其中也加入了一些圖片，以便讓禪修者們更加受益。

法錦出版社很榮幸能夠為法奉獻，重新整理和設計這本禪修手冊，讓更多的禪修者因得到聖喜大長老對禪修的指導而受益，禪修提升。編者以摯誠的心將此法佈施的功德與一切有情眾生、導師、師長們、父母親、親朋好友們同等分享。

祝願禪修者們能夠獲得身心上的安樂，祝大家平安、快樂、祥和。

願所有讀者閱讀了這些開示後，受益無窮，法喜充滿。

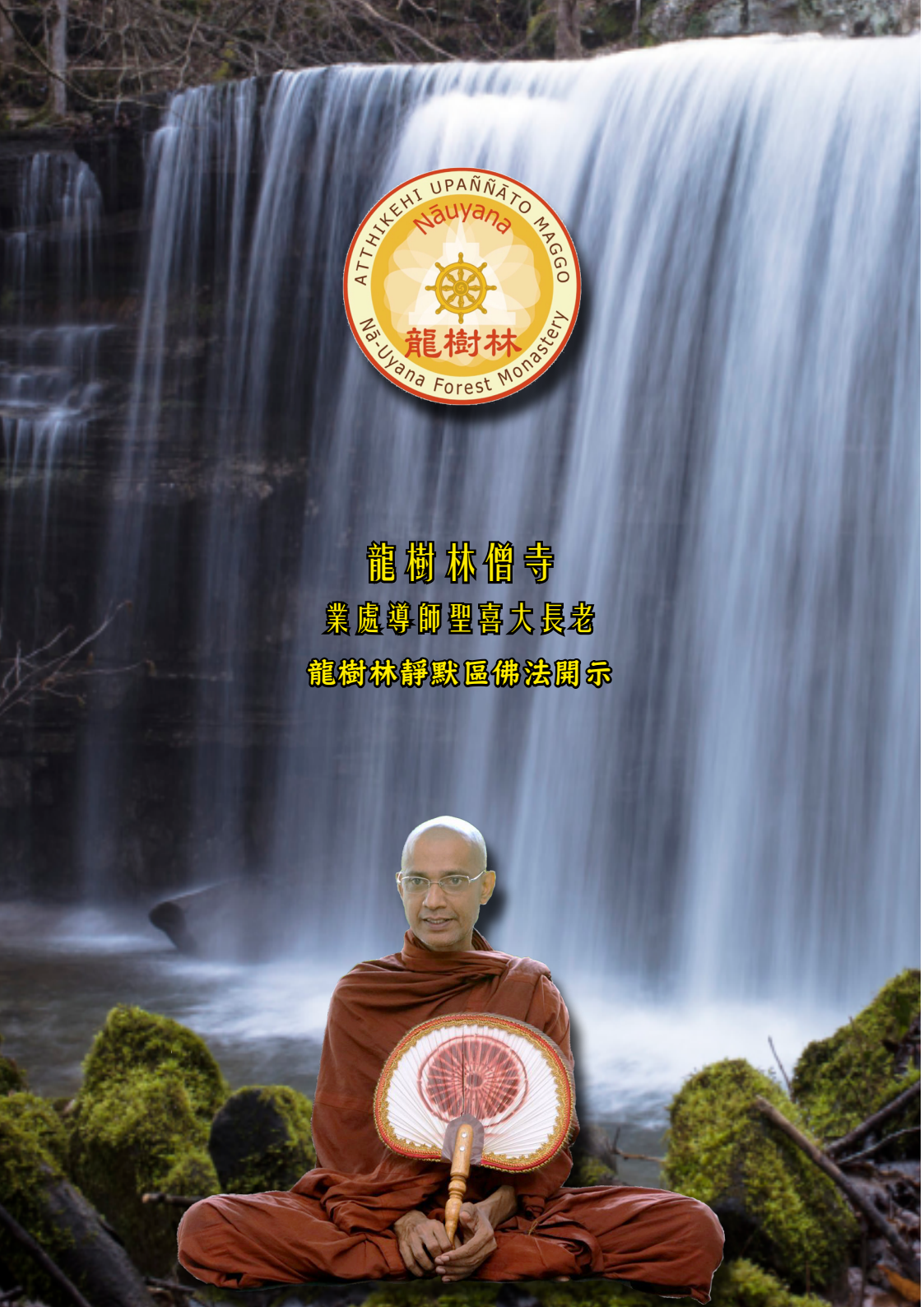
願佛陀的正法久住於世間。

Sādhu! Sādhu! Sādhu! Anumodanā.

DhammaJāta 法錦

序於DhammaJāta Araññā 法錦禪苑

2021.5.22

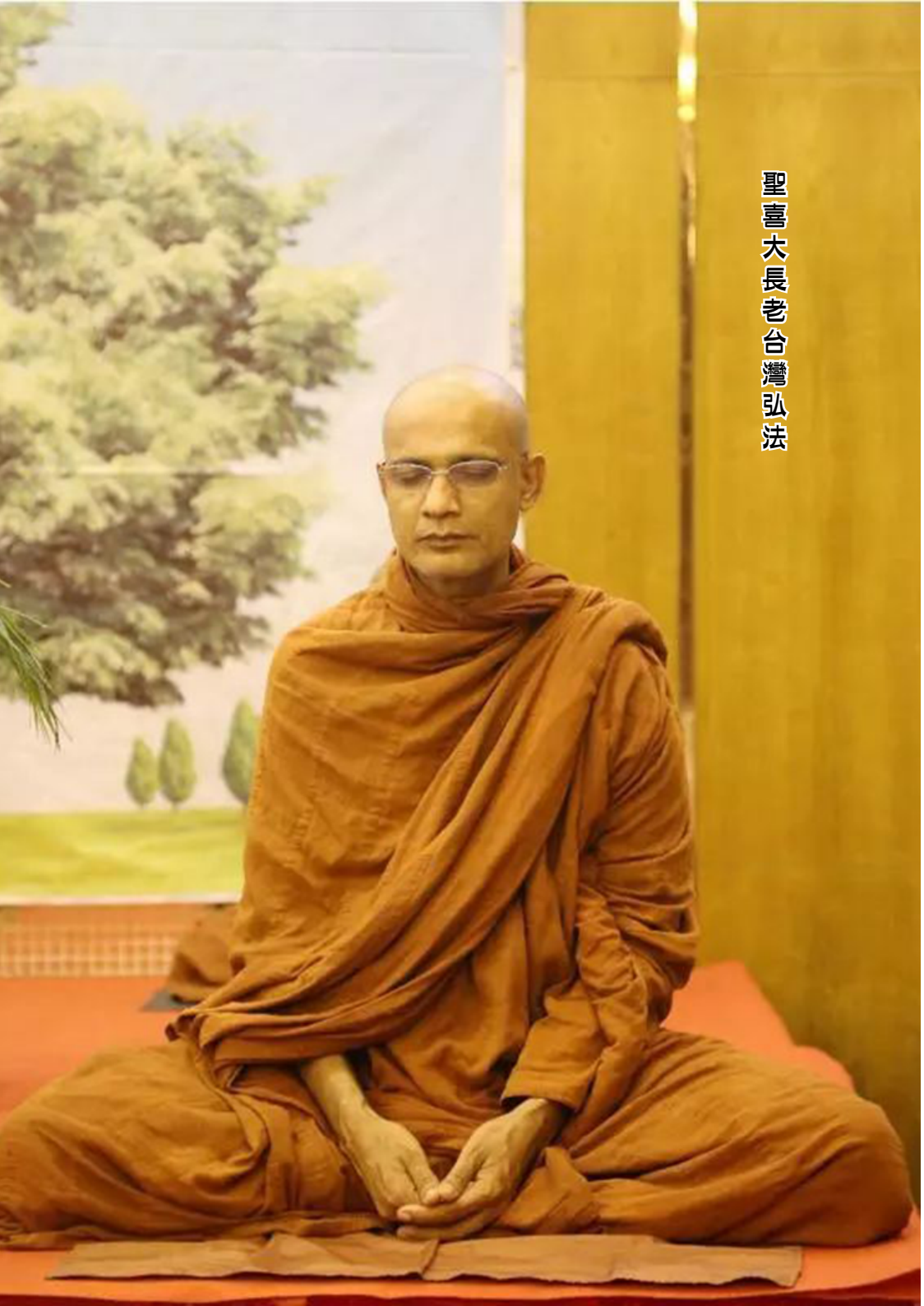


聖喜大長老簡介
Ven. Angulgamuwe AriyaNanda MahaThero

聖喜長老（**Ven. Angulgamuwe AriyaNanda Thero**）於1964年2月27日出生。28歲，他在1992年6月18日那天出家成為沙彌（**sāmaṇera**）。一年後，1993年6月18日那天，他在最尊敬的卡達維都維·斯里勝統大長老[1]（**Ven. Rājakīya Paṇḍita Kaddavedduve Srī Jinavaṃsa Mahāthera**於2003年7月13日逝世 ）的座下受具足戒。

在1996年1月2日，他跟隨聖法大長老親自帶領的僧團前往緬甸帕奧禪林，在最尊敬的帕奧禪師（**Most Ven. Pa Auk Sayadaw U Āciṇṇa Mahāthera, Aggamahākammaṭṭhānācariya**）指導下禪修，成功完成了依照《清淨道論》所制定的禪修課程，在當時也被帕奧禪師授權指導禪修，同年1996年12月20日，他與聖法大長老一起回到斯里蘭卡，在1997年11月10日，聖喜尊者在10位尊者的隨同下來到龍樹林，建立起了斯里蘭卡裡亞尼瑜卡斯拉瑪協會（**Shrī Kalyāṇī Yogāśhrama Association**）——斯里

[1]其戒師尊敬的卡達維都維・斯里勝統大長老在**1951**年**6**月**18**日創立了森林善瑜伽行組織**Shrī Kalyāṇī Yogāśhrama Association**，此組織目前具有大概**200**所的分院，絕大部分隱居在鄉間、森林之中，派下約有上千位的比丘。此派持戒精嚴，不持金錢，素食。在**1964**年，此組織加入了斯里蘭卡蘭曼尼大派**Srī Lanka Ramañña Mahā Nikāya, SLRMN**成爲其旗下分院。（斯里蘭卡蘭曼尼大派為斯里蘭卡當地上座部佛教三大傳承之一，以嚴谨持戒與堅持森林修持傳統的大型佛教比丘僧團組織）



蘭卡一個屬於森林派系的佛教比丘組織下的龍樹林森林道場[2]。聖喜長老是這道場的住持以及主要禪修導師。

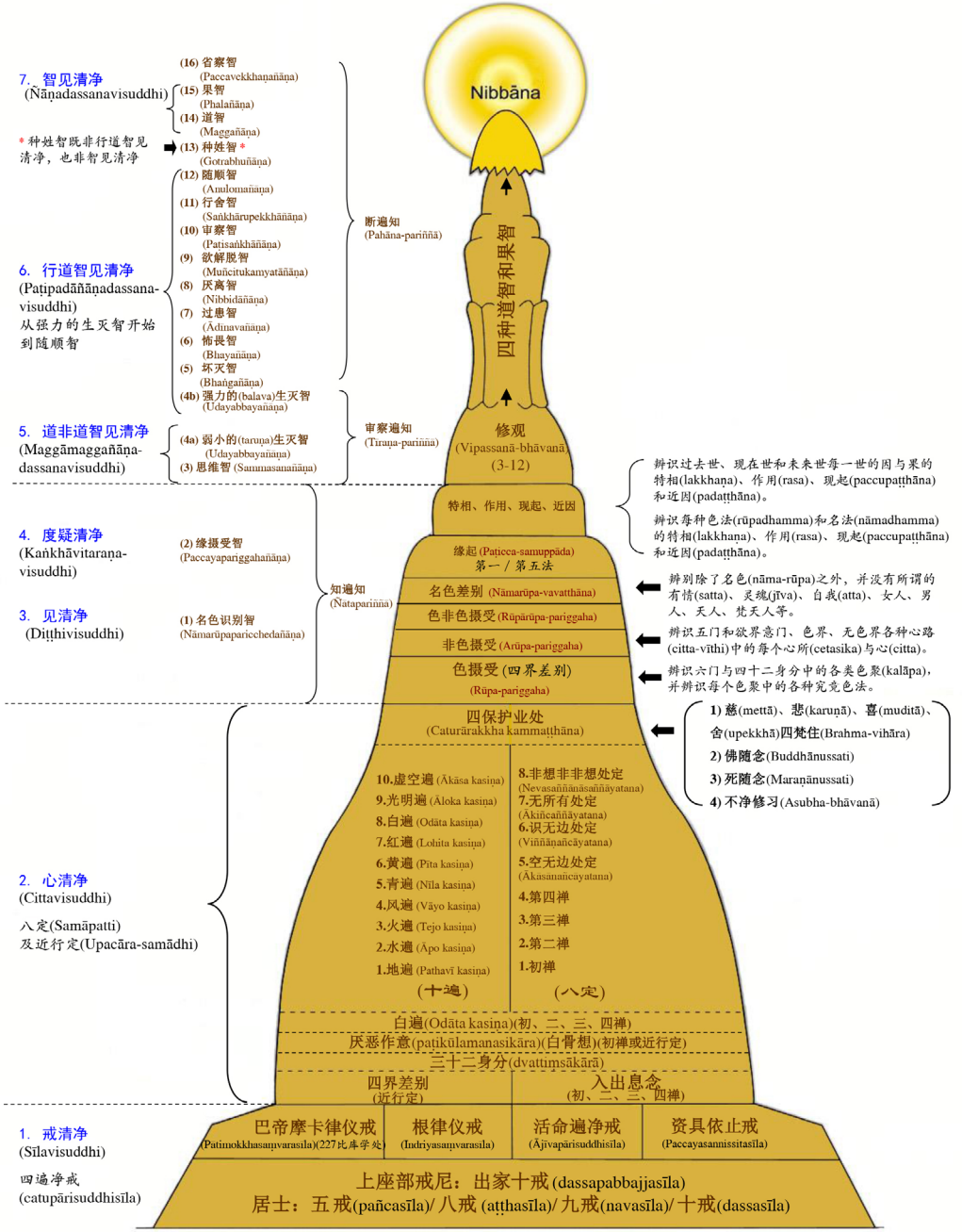
聖喜長老常受多國邀請，而且也經常伴隨聖法大長老到許多國家，如：馬來西亞、新加坡、台灣、印尼、中國、尼泊爾以及其他國家履行佛法義務，在教導方面，，他總是用簡單、讓人易懂的英語講解。聖喜長老的開示已有許多被筆錄下來，也被翻譯成中英文印刷出版免費流通。長老是一位很有善巧的導師，以及充滿著許多的慈愛。他眾多的弟子當中包含許多當地禪修者以及來自世界各地如台灣、新加坡、馬來西亞、中國、香港、澳洲、韓國、奧克蘭、俄羅斯、希臘、愛爾蘭、瑞典、印尼、德國、緬甸、印度等的比丘、北傳尼師、上座部尼師、優婆塞以及優婆夷的禪修者。無論禪修者是來自任何的佛教背景，尊者都是以平等心對待、教導，無有任何分別心，由於他的慈悲以及善巧的教導，來斯里蘭卡向尊者學禪的禪修者一直日漸增加。

[2]龍樹林森林道場目前平均有**140**位僧眾以及**30**位在家禪修者。除此，龍樹林之下也有一個比丘道場與兩個尼師院的分院，分別是馬來西亞法錦禪苑（**DhammaJāta Araññа**）、斯里蘭卡正直寺尼師院（**Dhammikāsramaya**）以及台湾法寂禪林（**Dhamma SantaVana**）。正直寺尼師院目前有**65**位尼師以及**25**位在家禪修者，外國尼師居多，而且人數日漸增加。



NāmaRūpa Ñāṇa 名色智

导至苦之灭尽——涅槃的八圣道



© 帕奥禅林（帕奥西亚多修订于2011年6月）

Nāmarūpa Ñāṇa 01
名色智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

在帕奧禪師的教導中，基本先教導「禪定」。禪定可分為三個層次，最基本的是「近行定」，這是最基礎的禪定。早前的教導，有些禪修者是以近行定進修觀禪的。但是現在縱使是「近行定」，禪師也不以這教導觀禪。現在主要是以色界的禪那定，初禪直到第四禪或任何一個禪那定，最高的是無色界的禪那定。在這當中的其中一種禪定是必要的，用以進入觀禪的修學。當禪修者有了這禪那定，禪師開始教導禪修者轉入觀照「色法」的部分。觀照自己身體的「色法」。一般的禪修者會如此想：「我有很強的禪定，有能力直接觀照色法」。這是少有的機率，幾千位禪修者中可能只有一位禪修者能如此做，這人是在過去世已在這方面有很好的修持，在過去世已有很好的觀照色法、名法、無常、苦、無我，當具有禪定後馬上自然地展現出來。但對其他一般的人而言，我們需要訓練我們的心，沒有透過訓練心於色法的修持，我們是無法觀照色法的，我們是無法透視這色法。為了透視這色法，首要的是「訓練」，所以帕奧禪師教導「色法的觀照」，我們稱為「色業處」（rupākammaṭṭhāna），即是對「色法」的觀照。禪修者不斷地進入禪那，然後

觀照「色法」（出定做觀）[1]，他如此修習百、千次以上的觀照，他可以清晰的觀照色法，這是色法的觀照。他可以不斷地進入…進入…進入更深層次的觀照。

在帕奧禪師的教導，禪師首先訓練觀照「自然特相」（sabhava lakkhana），身體的自然特相。我們都有這特相，我們都有這種感覺，只是我們沒有給予注意，因此我們不了解。禪師解說十二種特相。第一個是「推動」，其實這「推動」的感覺時時都在我們身上發生。你可以看我們腹部的「推動」。這「推動」存在我們的身上，但我們沒有注意它，因此我們不了解它，現在我們對「推動」給予注意，當我們注意「推動」時，我們了解「推動」。第二個是「硬」，你坐在那，你下半身有點「硬」的感覺在那，但你沒有察覺。當你在色法的修習中，你對這「硬」加以注意，因此你了解這「硬」的特相也存在那。然後「推動、硬」你如此的觀照。「粗」，有些東西的感覺是粗糙的，這粗糙的覺受是「粗」。當你的「粗」的感覺很清晰，接下來的「重、支持、軟、滑、輕」這八個特相及「熱、冷、流動、黏結」共十二個特相，一個接一個的專注，禪師如此的教導。當你如此的觀照，你會了解這十二特相都存在於我們的身體，因為之前我們沒有給予注意，所以我們不了解。但現在你給予注意，這十二個特相都出現在那。當你觀照「推動」，推動就出現在那，所以你了解這「推動」。若你觀照「硬」，硬則出現在那，因此十二個特相都時時持續存在於我們的

[1] （）：小括弧表示解釋詞意所加之文字。

身體中。這些理解在禪修者心中生起。若能熟練這十二個特相的專注，禪師將繼續教導四個色法，因為在這十二個特相當中的六個特相是屬於「地界」、二個特相是屬於「水界」、二個特相是屬於「火界」及二個為「風界」的特相。當你專注這些特相時，你會了解這四界（四個色法）。硬、粗、重這些特相是由「地界」產生；透過如此的方式，你了解地界、水界、火界、風界。我們身體有這四種色法，最初你所看到的是粗略的方式，十二個特相，較後你見到的是細微的方式，那是微粒狀態的色法（色聚）。你可以透過心清晰的見到或透過禪定之光也可以清晰的見到。但未至這階段之前，主要是訓練心去專注這些色聚。現在你可以觀照全身為色聚。剛開始專注這些色聚時，你看到色聚在那，但其實是個大的身體及硬的身體，但過後這些硬消失了，身體變成色聚，你看到的是色聚，小小塊的色聚，很多的色聚在你的身體裡，這些色聚你會看得非常清楚。當你專注這些色聚，你的禪定之光也顯示這是色聚。透過心及禪定之光，對於這些色聚你的理解會更增加。

你理解四界，為什麼我們需要修習這些？在禪師的教導中，下一個步驟（階段）是教導觀察色聚。當禪修者，準備其心去觀照這色聚，他身體的感覺消失，他的心裡獲得色聚的影像，在這些色聚裡，開始時他看到的這些色聚都是集聚在一起的，較後他不斷地觀照，這些色聚將分開，身體的全部色聚都分開為一粒一粒的微粒子（色聚）了。然後，在這些色聚當中，心去專注地界、硬的色法；流動的色法（水界）；熱的色法、冷的色法

（火界）；推動、風界的色法。四個色法非常清楚的展現於禪修者心中。現在禪修者更了解身體，他很高興，因為如此的理解產生，之前他對身體沒有這樣的理解，現在理解身體只是色聚。這階段，禪修者擁有很強的禪定力及很強的「快樂」感。因為，其實很多的錯見來自於「單一」的所緣，如我的身體為一個東西。有關這錯見的一部分，現在已消失了。之前看到的，我的身體為一個東西，但現在禪修者看到的是他的身體是由色聚組成，全身都是由色聚組成。當他訓練他的心，一個部分接一個部分的觀照全身，當色法清楚地展現時，他觀照六門裡的色法。六個主要的〔感覺〕[2]器官：眼、耳、鼻、舌、身、心。依照佛陀的教導，禪師教導禪修者觀照五門，有什麼東西在那？他了解四界在那。在眼裡面有什麼？眼裡有地、水、火、風四界，眼裡有四界。在其他的耳、鼻、舌、身、意裡，禪修者了解四界都存在這些地方。當現在我在解說眼、耳、鼻、舌、身、意裡都有四界，你們也理解，但這種理解不是透過「心」而得的，而是透過聽聞而瞭知的，禪修者所瞭知的那種理解不是類似如此的理解。一般上，那個時候禪修者的心已進入很深層的狀態，當他觀照他的眼時，他的心是滲透進去的及他透過「心」理解和透過「光」產生理解的。在心理上也理解「眼」是由微粒子（色聚）所組成，透過「光」他也能看到「眼」是色聚。耳、鼻、舌、身、意都是色聚組成，禪修者有如此的理解。

[2] 〔〕：中括弧表示連貫前後文意所加之文字。

依據佛陀的教導，過後禪師又進一步教導，理解其他的特相：顏色、香、味、食素，這八種色法（四界、顏色、香、味、食素）是普遍存在於一切的物質中。一般的物質都有這八個特相。如這塊「地磚」，你把它磨成粉狀，從（勝義諦）究竟法的角度上，你拿出一粒色法，你看到全部的特相存在於這一粒色聚中，你會獲得類似的理解。顏色、香、味、食素與大塊的地磚相似，這比喻不容易理解。若你拿身體的一滴血，把它變成許許多多的色聚（微粒子），很多很多的色聚在那一滴血中。你拿出一粒色聚，然後辨識當中的特相。你會發現這粒色聚的「顏色」與一滴血的「顏色」很類似。你再辨識一粒色聚裡的「味」，一滴血也有「味」，它們很相似。一滴血裡有「食素」，一粒色聚裡也有「食素」，一滴血的「香」，一粒色聚也有「香」。這八個色法你都能很清楚的知道於你的六門中，眼、耳、鼻、舌、身、意。當你了解，這時你的心是進入越來越深入的狀態。其實，禪修者在觀照身體時，當只剩下色聚時，他是感到非常快樂的。因為「密集」之見減少了很多，因此他感到非常高興。但依帕奧禪師的教導，這還是很淺的程度（層次），還要更進一步的訓練心於其他的特相。顏色、香、味、食素是通一切物質的。因此，觀照全部的物質有這八個「色法」（rūpa）。在每一個色聚裡有這八個特相。然後，禪修者進一步訓練理解這色法。

依據佛陀的教法，人類共有二十八種色法，但在一個人的身上只有二十七種色法，我們全部缺少一種色法，因為男性缺少「女性根色」，女性缺少「男性根色」，只

有這不同，其他的我們都有，共有 27 種色法。所以，禪師訓練我們去理解一個個的色法以破除我們的「密集」錯見。

之前，我們解說每一個色聚有八種色法，四界、顏色、香、味、食素，是通於一切色法。帕奧禪師訓練禪修者觀照這些色法，過後是訓練〔觀照〕六門裡的色法，禪修者能清楚地觀照到這八種色法於眼、耳、鼻、舌、身、意門中時，當能觀照到這些色法後，進一步再訓練觀照其他的色法。身體有 4 種類的色法，是什麼呢？業生色、心生色、時節生色及食生色。在我們的身體裡共有這四大類的色法。在這 4 類色法中，業生色是很重要的。業生色的下一個特相是「命根色」。之前我們已解說了八個色法，第九個色法是「命根色」。在佛陀的教法中解說，當我們死亡時，我們的身體馬上開始會分解、毀壞。在這之前我們的身體沒有毀壞，我們的身體持續增長存在，為什麼呢？我們擁有生命，因為生命的存在，所以我們的身體不會消失，還在持續著。但當我們死亡時，色法馬上開始變化，這表示當我們還有生命時，這身體的色聚被某種色法所保護著。我們突然間去世的話，身體就沒有了保護者，這保護者稱為「命根色」。其實，「命根色」一般在我們看來好像是「一」，一個是「我的生命」、一個是「你的生命」、一個是「他的生命」，這是一般的理解。但這「一」的東西，從究竟法上來說，全部的業生色都具有這「命根色」，每一個業生色法都被這「命根色」所保護。一個色聚是一個單元，這一個色聚裡有許多的特相稱為「色法」（rūpa）。如你拿一件

東西，這部份是地界，那部分是火界，同樣地方式，你取身體的一粒色聚，當中有一部分是地界，一部分是火界、水界、風界。每一個業生色的色聚，第九個色法是「命根色」。舉個例子：以斯里蘭卡為例或取任何一個國家為例。每一個國家都擁有很多家庭，每一個家庭裡有父親、母親及小孩。當我們說：「這國家毀了」，也表示這些家庭也毀了。若我們說：「這國家很好」，也表示這國家的人民、家庭都很好的運作。同樣的方式，我們說色聚，全身的業生色有許多不同的命根色，每一個業生色都具有各別的「命根色」，只要這「命根色」尚存在這色聚中，這色聚還有生命，若這「命根色」從這色聚裡抽離出來，這色法就死亡了。另一粒色聚的「命根色」從色聚中分離，那色法就死亡了。若全身的「命根色」都分離，則全身的業生色聚就會面臨死亡。如一個家庭的母親，母親保護小孩。色聚也有母親，這母親保護這色聚裡的其他色法，這些色法被「命根色」所保護，這只是發生在〔那粒〕業生色聚裡。另一個業生色聚也被當中的「命根色」所保護，再另一個的業生色聚也是如此。所以，我們說：「我們還活著。」我自己說：「我還活著。」這表示我的「命根色」在每個的業生色聚裡操作著，若這些「命根色」從每個業生色聚裡抽離，我說：「我死了。」同樣地，每個身體具有許多不同的「命根色」於每一個業生色聚裡。這樣的理解是禪師要訓練禪修者觀照的。眼、耳、鼻、舌、身、意的全部色法都要觀照當中的「命根色」，以至對這「命根色」有更深的理解，這是禪師對禪修者的訓練。有些禪修者需要花

上幾天的時間，對一粒色聚的色法〔觀照〕，才有清晰地理解。

接下來，禪修者再訓練觀照「性根色」，對於男性只有「男性根色」，對於女性只有「女性根色」。這「性根色」散布於全身，如你取頭髮，你能找到男性根色或女性根色。你取眼睛的〔色法〕也有男性根色或女性根色。你取身體的任何部位都有這男性根色或女性根色，這是「性根色」。舉個例子，我們準備一些飲料，同樣地你放入一些水於這兩個杯子中，同樣地你也放入一些糖於這兩個杯子中。你又加入了奶粉進入這兩個杯子中，但這個杯子你加入茶而另一個杯子你加入咖啡，只有這不同，其他的都相同。水、糖、奶粉都相同，只有這咖啡與茶不同而已。同樣地，我們取兩個色法，其中一個色聚中以男性的要素混和其中，我們說這是男性；另一個色聚中以女性的要素混和其中，我們說這是女性。這是一般性的解說。禪修者是可以清楚觀照到這身體的性根色。

過後，禪師又再訓練禪修者去辨識「淨色」，眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色。眼淨色，現在因為顏色的緣故，所以你們可以看到我，我沒有去到你的眼睛裡，只是這顏色的光反射到你的眼淨色。因此，有些色法對「顏色」敏感，這我們稱為「眼淨色」或「敏感顏色的色法」。這眼淨色對顏色的撞擊敏感，所以你能見到我。耳淨色也是如此。但當你閉上眼睛時，其他的色法不能從事這工作，若你關起耳朵時，其他的色法也不能從事耳淨色的工作，只有眼淨色能看見顏色，只有

耳淨色能產生聽的功能，只有舌淨色能對滋味敏感，只有鼻淨色能令你聞氣味。這些淨色是分開的而被識為第十種的色法或稱為「十法聚」，即地、水、火、風、顏色、香、味、食素、命根及淨色。這淨色，敏感色法的地方若是在眼睛則為「眼十法聚」；若敏感的地方是在耳朵裡則為「耳十法聚」；若敏感的地方在鼻裡則為「鼻十法聚」；若是在舌則為「舌十法聚」；若是在身則為「身十法聚」。禪修者如此地訓練直到透徹地理解，這是色法的修習。

然後，禪修者對六門，眼、耳、鼻、舌、身、意的色法清楚地理解後，當觀照到這些色法後，再進一步的訓練觀照色法的衍生。眼十法聚，若你從食物（營養）給予這眼十法聚能量，它會再製造其他的色法，但不是十法聚而是八法聚。所以我們身體的色法一直在衍生，新的色法生起、消失，再衍生許多的新的色法。這樣的功能將在色法的修習中訓練觀照，然後禪修者對色法會清楚地理解。在眼門裡有 63 種色法，即眼十法聚、身十法聚、性根十法聚、心生八法聚、時節生八法聚、食素生八法聚及命根九法聚，共有 63 種色法於一個器官裡。眼門、耳門、鼻門、舌門、身門及意門，而身門有一些不同。這些色法都很清楚地被禪修者認知。然後他觀照全部的色法為色法，這部分是在色業處裡訓練的。現在禪修者非常清楚整個身體的不同色法。如你見到一棵「樹」，一般上我們看到的是一棵樹，但若你詳細地觀照這棵樹，裡邊有許多不同的色法。同樣地，通常你見到身體為一般的身體，透過不斷地訓練，你會看到許

多不同種類的色法在那，這樣的觀照增長了對色法的理解。

我們已經解說六門裡的 54 種色法，眼、耳、鼻、舌、身、意門中的 54 色法，還有一個色法叫「命根九法聚」（jīvita navaka），我還未解說。這也是一個很有用的色法。暫時大家先理解有一個色法叫「命根九法聚」。這些全部色法共有 63 種色法存在於眼門，耳門也是 63 種色法；鼻門也是 63 種色法；舌門也是 63 種色法，身門則是 53 種色法；意門也是 63 種色法。現在禪修者對這些色法都很清楚。之前他們知道眼、耳、鼻、舌，現在知道的是色法，知道眼、耳、鼻、舌的色法。當他們觀照這些色法時，禪師進一步訓練他們觀照身體的 42 身分的色法，我們所知道的是 32 身分，但依據「法」，還有另外的十個身分。一般上我們稱 32 身分，其實當我們觀照 32 身分時，我們只觀照水界與地界而已；地界的部分有二十個身分；水界的部分有十二個身分。還有二種的，則是火界與風界。火界的部分有四個；風界有六個。在我們的身體總共有 42 身分。這全部的 42 身分，分開的一一觀照。你觀照頭髮，不是外在的髮而是深入頭皮內層的髮。當你拔出頭髮時，你會痛，為什麼你會感覺痛呢？因為這裡存在著身十法聚，所以你會覺得痛。這裡也存在性根十法聚、心生八法聚、時節生八法聚、食素生八法聚及命根九法聚，總共有 53 色法存在於頭髮。然後你觀照全身的體毛、爪、齒、皮等，一個一個地觀照，你會更理解色法。當你觀照指甲時，不是外在的部分，是深入皮膚裡的內在部分。你觀照到 53 色法

在那。當你訓練觀照這全部 42 身分的色法之後，你將進一步地訓練觀照另外十種「不完成色」，雖然不被製造，但有一些特相在那。有一些色法的特相在那，我們稱為「不完成色」。如在二個色聚當中存在「空界」，這我們也視為色法，雖然它不是真實的色法，但它有特相在那，所以我們視之為「不完成色」。「身表」（kāyaviññatti），當你移動你的身體時，你如何移動呢？你的心給予支助，你的身體也製造一些色法以移動你的身體，我們稱為「身表」；「語表」（vacīviññatti），當你說話時，有些色法產生，這稱為「語表」。「色輕快性」（lahutā）、「色柔軟性」（mudutā）、「色適業性」（kammaññatā），如你很昏沉時，你覺得很疲倦、身體很重；但當你有很好的禪定時，你覺得身體很輕。當你很昏沉時，某些人叫你做一些事，你說你無法做，因為這時沒有適業性存在。但當你有很好的禪定時，某些人叫你做事時，你能做，因為你覺得有體力（能量），有適業性在那。這些也是身體的一些色法叫「色輕快性」、「色柔軟性」、「色適業性」。禪修者如此地訓練他們的心。

然後，是「色積集」（upacaya）、「色相續」（santati）、「色老性」（jaratā）及「色無常性」（aniccatā）。「色積集」是色法的生起狀態；「色相續」是色法的持續狀態；「色老性」是色法的老化狀態；「色無常性」是色法的消失狀態。現在因為某些原因，我們的生命開始，還是「色積集」，「色相續」其實是我們的生命之維持，「色老性」則是我們生命老化了及「色無常性」是我們生命

終結（死），這是我們以生命來解說。若以一粒色聚來說也是一樣的，色聚的生起是「色積集」（upacaya），持續這色聚是「色相續」（santati），「色老性」（jaratā）是這色聚變老了，「色無常性」（aniccatā）則是這色聚消失。這些特相也是在色業處裡需要訓練的。那麼，當禪修者對色法有了完整的理解後，他對色法的知識會更增長。有些禪修者會認為「名色識別智」（nāmarūpa pariccheda ñāṇa），對色法與名法的理解非常容易和簡單，但當你了解這些的時候，色法的知識其實是很深的，pariccheda 的意思是需要完全的理解色法，pariccheda 是在心理上要完全地理解色法。有些禪修者只是有稍微的，局部地對色法及名法觀照，他們就認為自己已有這名色的觀智了，這不能說是名色的觀智，而只能說是基本的理解而已。要獲得真實的「名色識別智」，你必需是完全的理解你身體的色法及你也必須完全地理解你的名法。稍後我們再解說名法的部分，這樣你們才能知道如何獲得名色的理解。

要對色聚有清楚地理解，而這不是從聽聞而來，現在你們獲得這方面的知識，但是從聽聞而得的，這種知識稱為「聞所成慧」（sutamaya）。「聞所成慧」則是透過聽、閱讀等方式而得的理解，這是基礎的程度。當你思惟這知識時稱為「思所成慧」（cintamaya）。這是知識的第二個階段。若你禪修而得的理解，這是知識的第三階段，我們稱為「修所成慧」（bhavana maya），是你透過觀照而真實地理解許多色法在那、許多色聚在那，這是透過禪修而得的理解，這是知識的第三階段，也是我們

所需要的，以對色法有更深入的理解。若禪修者能清楚地觀照身體的色聚，他的錯見會動搖，因為之前他看到的身體是一個單元，現在看到的則是許多的色聚，這些色聚也不斷地在變化及衍生。禪師如此地訓練禪修者觀照色法，直到這樣地理解在禪修者心中生起。

這課題不易消化，我也只稍微略說，下回再解說色法與名法的關係，怎麼樣的名色智是我們要解說的。現在你理解色法，要獲得「名色智」，下回再解說「名色智」。我們希望大家培育這修持，能詳細的完全理解全部的色法、名法及理解全部的「法」。我們希望大家每一位能持續地培育這修持直到證得涅槃。

Sādhu！Sādhu！Sādhu！

（2010.08.04 講於龍樹林僧寺）

Nāmarūpa Ñāṇa 02
名色智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

上一講我們是談「色法」，應該這一講是談「名法」，但有些僧眾對「色法」還有一些問題，所以我們將繼續討論色法。

我們之前討論的色法，總共有多少呢？在人類的身體共有 28 種色法，但在一個人身上則只有 27 種色法，在這 28 種色法當中，前四個稱為「四大種色」（mahābhūta），地界、水界、火界及風界（pathavī、āpo、tejo、vāyo）其他的二十四種色法則稱為「四大所造色」（upādāya-rūpa）。在這 28 種色法中，女性只有 27 種色法，她們沒有男性根色；而男性也只有 27 種色法，他們沒有女性根色。這是上一講所談的，今天我們會進一步討論色法，若大家有任何相關的問題可提出來討論。

在上一講的討論中，在未進入觀照身體的色法之前，我們需要禪定力，為什麼我們需要「禪定」呢？因為若沒有禪定力，我們無法清楚的觀照色法及我們無法持續這修持。今天你有一點的修持，就有一點的理解，明天你無法修持因為你不理解色法，後天你也無法修持因為你不理解，所以禪師鼓勵我們先要有「禪定」。當我們有了禪定，很容易維持我們持續地專注。古時候的人，

當解說這「法」時，他們有一部分的理解。那些沒有禪定力、沒有很好的禪修知識，他們也能有一些的理解，但對於有禪定者及無禪定者，還是有很大的差別。對無禪定者而言，其理解可能只有 1%-2%，可是若他們有禪定力，當專注色法的「相」時，他們的理解是 90%，那是非常大的差別。因此，禪師鼓勵我們要有禪定力。另一個原因是，當今天你稍微觀照色法，你有一點的理解，但明天當你觀照色法時，你不理解因為沒有禪定力，心不穩定。後天你再專注色法，你無法專注，因為心不穩定。所以，首先我們需要讓心穩定。世間的一切都是不穩定的，但我們說「穩定」，其實是指我們可以維持一樣的專注。今天，你可以對身體的色法專注，你能有一些的理解。明天，的理解也很容易產生，也能有一樣地理解，你可以輕易達到同樣的理解。後天，也非常容易的達到同樣的理解，因為你的心容易做這樣的修持。因此，在未進行色法的觀照時，我們在心理上需要準備「禪定」，若你有穩定的禪定力是很容易的。

禪師教導十二個特相，地界的特相有六個、水界的特相有兩個、火界有兩個特相、風界也有兩個特相。地界有兩種色法，「硬」的色法與「軟」的色法，「硬」、「粗」、「重」這三個特相是一起產生的；對於「軟」的色法，則「軟」、「滑」、「輕」這三個特相一起產生。例如，硬的東西，粗、重的感覺都會在那。若是軟的東西，滑與輕的感覺也會在那，如此，兩種色法存在於我們的身體。有些色法是硬的如你的牙齒、骨頭；有些是軟的色法如肝等。這兩種色法都屬於地界的特相，

地界具有六個特相即硬、粗、重、軟、滑、輕。水界有兩個特相，即流動，如血液、汗等及黏結、即黏在一起；火界有兩個特相，即冷與熱，風界也有兩個特相，即支持與推動。你支持身體令之平穩，這是風界給予的支持；推動，如有些「風」在身體裡推動。在未專注色法之前，這十二個特相是你需要了解的。當我們專注這十二個特相時，非常容易讓我們進入色聚的領域，較後你將會進入身體的色聚，主要有四個四大種色法，即地界、水界、火界、風界。當你專注這四大種色法時，你身體的感覺會消失，只存留色聚於心中。你的身體的感覺完全消失，如在這空中一樣，存留的只是色聚，你有如此的感覺，這感覺令你有更多的理解。這「地」有很小的色法在那，「水」有很小色法在那，「火」有很小的色法在那，「風」有很小的色法在那，這四大種界的色法以色聚的方式呈現於你的身體上。之前，你對身體的理解是十二個特相，硬、粗、重等。現在對身體的理解是「色聚」，你的身體只是色聚，沒有身體的存在。在這些色聚裡也有這四個（地、水、火、風）的特相在那。這樣的理解必須在色業處的修習中產生。

在我們之前的討論裡，曾經解說過在我們的禪修中，第一個部分直到「近行定」的階段是很困難的。因為，我們必需與煩惱對抗。當心智提升時，煩惱就試著攻擊我們。因此，直到「近行定」之前的這階段，禪修是非常困難的，但有了「近行定」過後則容易了，若有任何程度的禪那就更容易了。同樣地，色法的修習，直到能看到四界（四大種）之前的階段都很困難，雖然有很深

的禪定力，有時開始階段還是有點困難的。有些禪修者有禪定力，即使如此，還是很難觀照到色法，有時光太強、有時專注的方法、意圖太強，心不平衡，所以很難看到四界，需要以很多的方式修習，直到看到色法，色法的「相」才能清楚地展現於心中。這基本的修習之後，禪修者就容易進一步的觀照更小的特相，在每一個色聚裡有許多特相，禪修者能獲得很清晰的圖像。

我們解說四大（四界），在這世界上所有的東西，身體內、外〔的一切事物〕都具有色法。當我們觀照這身體，可以觀照到整個身體都由許多的色聚組成。當你看這建築物、樹等，把它們變成「粉狀」，當中只有色法而已。若你取心臟的一部分，指甲的一部分、牙齒的一部分，把它們變成「粉狀」，也只有色法而已。外在的事物也如此，但帕奧禪師不鼓勵我們在開始階段觀照外在的事物，開始階段，禪師是鼓勵我們觀照內在的色法，多觀照內在的色法直到有很深細的理解，只有色法而已。然後，禪師也鼓勵我們觀照外在事物。一般上，世間的一切事物都由色聚組成。你可以拿取一點的土，把它變成「粉狀」，它只有色聚而已；你也可以取石頭，金等把它們變成「粉狀」，它們也只是色聚而已。當你有色法的知識時，你將獲得的是一切都只是色聚而已，這樣的理解會在心中產生。你有了色法的知識，即使觀照全世界，也都只是色聚而已。這樣的知識有助於你獲得更深的理解，即使是最小的東西也存有這四大及八不離色（純八法聚 suddhaṭṭhaka-kalāpa）——四大、顏色、香、味、食素。我們取身體的一部分如一滴血，這裡有

硬的特相、這裡有流動的特相、這裡有熱的特相、這裡有推動的特相，我們稱為四大。「顏色」是紅的；「香」，血的「香」；「味」，血的味；「食素」能製造其他的色法，它能增長，這八個色法都存在於一滴血中。若你更進一步深入的觀照，在血中的色聚也具有這八個特相。

有一位科學家，他得過諾貝爾獎，他解說光速，非常快的速度，1 秒裡則跑了 186,000 哩，我們稱為光速。這樣快的速度很難抉擇，因為很快地馬上就消失了，因為 186,000 哩於 1 秒，非常快速。他證明在這微小的光速有八個要素，因為這證實他獲得諾貝爾獎。過後，記者問及他如何獲得這樣的理解，因為這光速不容易專注，馬上就消失，這麼快速的狀況又如何獲得這成果呢？他說是從佛陀的教導中得來的訊息。佛陀說：「世間的一切事物都具有這八個色法。」我學習佛陀的教法，我明白這，所以把它指出來。這是一個很小的例子，表示說四大都存在於世間最小的東西上，更不用說身體，身體不是最小的，身體是很粗的。當你專注身體是容易明白四大及八不離色。這些道理當我們在聽、在想，會產生一些理解，但這樣的理解對我們而言還是不足夠的。若你以顯微鏡來看，你也能看到，但這對我們而言還是不足夠的。現今的科學家、有學問之人士、都發明很多儀器來看最小的東西，但他們對心智不了解及他們沒有證果。他們沒有禪定力，所以他們沒有證果，因為他們看這些東西時，是以普通的心智去看而不是以禪修的心智去看。但若你透過佛陀的教導，憑藉佛陀的教導對色法

專注，你將獲得對色法的真實理解，你可以觀照世間的一切都是色法，這樣的理解會在你心中產生。若你有如此的理解，進一步地你很容易理解及培育其他色法、名法及更深的修持。尚若你要獲得真實地理解，可能需要一千次的理解。你從聽聞或閱讀等的方式，或許你只能累積一次的理解，尚有九百九十九次的理解則需要從修持中得來。色法的修持，你必須要不斷地持續修持，九百九十九次的理解才會到來。如你觀看不淨觀等，你無法獲得清楚的不淨觀知識，只有一次的知識你能獲得，其他的九百九十九次之知識必需從你的修持中獲得。當你透過看死屍時，只有一點的知識生起，真實的知識產生唯有透過你不斷地修習不淨觀。同樣地色法的修持也是一樣。

我們進一步地解說色法，八種色法（八不離色）都存在於任何的一個色聚裡。下一個色法，即第九的色法，我們需要進一步地解說，我們稱之為「命根色」。「命根色」的作用是保護色法的壽命，如這人還活著，但他突然死去了，這裡有兩種身體，一個是活著的，另一個是死屍。活著的身體與死去的身體看起來很類似。若你從活的身體取一滴血，與從死去的身體取一滴血，它們很類似。取其他的色法也是很類似，但一個是有生命的，另一個則是沒有生命。這活著的人〔的色法〕還在被保護著，而那沒生命的色法則開始分解了，開始變冷、消失，保護色法的功能不存在。活著的人，其色法是被保護的，誰保護這色法呢？現在這身體沒分解，死屍的全部色法開始分解。誰保護這色法？是的，色法被這「命

根色」所保護。舉個例子，在我們身體約有一百千的業生色聚，其實在我們身體有許多的業生色聚，但現在只以一百千的業生色聚為例子。這一百千的業生色聚都各別有命根色於其中，雖然是各別的命根色，但它們都彼此互相關連的。若被移除則全部將被移除，若聚集則全部將被聚集。若我們從這一百千的業生色聚中，提取一粒業生色聚，這粒業生色聚持有「命根色」，這「命根色」保護這粒業生色聚。另一粒業生色聚的「命根色」保護此業生色聚。下一粒業生色聚當中的「命根色」保護其色聚當中的其他色法，這一百千的業生色聚都由各別業生色聚中的「命根色」所保護，但彼此是息息相關的。當它們被移除時，即刻地全部被被移除，所以我們說：「這人死了。」為什麼這「命根色」要保護這色聚呢？我們身體的色法時時都在改變中。每個心路過程裡，每 17 個心識剎那，色法都在改變。當色法在改變時，若沒有保護者，它將變成另一種類的色法，這「命根色」則試著在這 17 個心識剎那後，給予類似的形狀、類型等及加以保護。在上一講裡，我們已解說了「家庭」，在一個國家裡有很多的家庭，家庭裡有母親，母親時時都在保護孩子直到他們成長為成人。同樣地，我們的「命根色」都在保護身體的色聚。

我們再舉個例子，屋子。沒有人保護的屋子，到處都破壞、殘瓦處處，過了一些時候則消失變成廢墟。但有些屋子被主人所保護，主人都在維修這屋子，照顧屋瓦等，若有破損都給予維修。因此，屋子都得以保留。車子也是如此，都需要保養、維修。若沒有保養、維修，

車子將破損不能使用。同樣地，我們身體的色法，若沒有保護者則容易分解及消失，這「命根色」都在保護色法。透過不斷地觀照色法，你將會對這有更深入的理解。那麼，我們的「死亡」在那裡？在每一個心識剎那中，我們的死亡存在那。我們知道「命根色」在這 17 個心識剎那裡保護著色法，若在下一個剎那它沒有恢復原狀，我們就在那時死亡，因此在下一個剎那，「命根色」還在保護著色法，若沒有恢復，死亡就在那。若有恢復，則生命就在那。因此，「命根色」時時都在恢復生命、恢復色法。這部分是由「命根色」在執行，所以我們認為這人還活著，但人是在每一剎那死去的，在這每一剎那裡色法死去。明白這「命根色」嗎？

問：外在的「樹」是否也有「命根色」？樹也有成長的現象，也維持一段時間才死去。

答：是的。有一些生物也存活於樹上，一些看不見的眾生在樹裡生活，這「命根色」是他們的，而不是「樹」的，「樹」沒有「命根色」，只有色法的繁殖能力稱為「色相續」（santati），「樹」因為這「色相續」的緣故，所以持續生長。

問：色法由四種方式產生，業生色、心生色、時節生色、食生色，但「命根色」只是於業生色聚才有，那麼，「命根色」如何保護其他的色法（色聚）——心生色聚、時節生色聚、食生色聚？

答：其實，比起其他種類的色聚，我們身體具有比較多的業生色聚。其他的色聚主要是支持「業」的，時節生色、食生色都在支持「業生色」，食生色給業生色支助，

業生色變成更強壯，若沒有食生色的支助，業生色也將變得很弱。其他的色聚只是給予支助的能力，主要是保護業生色。每個人身體都持有相同的溫度，多少呢？98.4℉或 37℃，若沒有發燒，這溫度大家都是類似的。誰在執行這平衡的工作呢？平衡溫度？外在環境的溫度雖然是 29℃，但我們身體的溫度還是保持在 37℃；有時外在的溫度是 22℃，但身體的溫度還是一樣；有時外在溫度高至 35℃，但身體的體溫還是保持一樣，誰在執行這調整呢？業生色，因為保護生命，所以維持如此的熱度。所以，身體的色法不會分解，不允許身體的色法分解、消失。這功能是由〔業生色聚的〕「命根色」在執行，這「命根色」有這能力維持這熱度。「命根色」是一個很特殊的色法，它是第九個色法，所以稱為「命根九法聚」。這色聚在維持身體的溫度（熱度）。當你在消化食物時，也是它給予熱度以消化食物，這功能也是由這業生色聚的命根九法聚在執行。

僧眾問問題，但聽不清楚。

答：「懷疑」是一種心理的病，這是每一個人都有的。誰能克服這「懷疑」呢？透過「信心」。因為開始階段我們無法看到「法」，即使是佛陀教導，很有經驗的老師如帕奧禪師等〔在教導〕，我們還是無法看到這「法」。因為，開始時我們只是〔憑藉〕相信而已。「是的，佛陀是對的」；「禪師是對的」；「佛陀的教法是正確的」；「尊者教導的是正確的」。這只是基於信心、相信而已。其實，世間的人一部分是沒有懷疑，一部分是有懷疑的，這是自然的現象。當你不斷地修持、修持…，這疑惑你

能克服，真正你能克服這懷疑是在你修學「因與果」的時候，直到那階段之前，懷疑都是存在的。當你有真正的「緣起」（paṭiccasamuppāda）因果知識時，你能克服所有過、現、未、內、外一切的懷疑，一切都很清楚的展現於你的心中，直到那時才沒有懷疑，否則在這之前懷疑還是一種病。因此，佛陀所教導的一切都在解說這事物，但不是全部在一起。在某個部分，佛陀解說這部經；在另一個部分，佛陀解說另一部經。但全部佛陀所教的都是很有價值的。帕奧禪師收集這些教法匯集在一個部分、匯集在一個課程裡，其實是很大的課題，禪師把它歸納於一個課程裡。因此，誰若有「信心」，他應親自修持以鑑證，透過修持就不會有懷疑。如科學家在做實驗時，他們不會先有懷疑，他們會如此想：「這可能是正確的。」他們應先有這樣的心，然後研究理解：「這是對的。」、「這是對的。」他們才有正確的答案。同樣地，對「法」我們應先想：「這是對的。佛陀教導的、帕奧禪師教的，是對的。」更進一步做廣泛的思惟：「誰跟隨這教法呢？」我們要了解大長老（聖法大長老）也跟隨，大長老對三藏有很深的造詣，他老人家也跟隨。其他好的僧眾也跟隨。帕奧禪師的教法，我也相信這是正確的。首先我們只能憑藉信心而相信，我們無法有直接的理解，然後要不斷地研究（修習），如此才能漸漸深入禪師的教導，否則是很困難的，因為你沒有對這教法有信心。對教法的信心，是一個很重要的部分。

舉一個很小的例子，有關禪師的教法。在開始階段，當自己在修習色業處時，在向禪師報告說，有如何如何

的經驗，禪師當時沒當一回事，只是說：「好的，你進一步做這個。」〔在色業處方面〕我有二個月的修習，在前一個月的修習中自認為這已是很大的進步了，對色法有些了解，有能力觀照到色法。但在第二個月的修習中，禪師教導的更深入，而這很深的部分才是禪師所預期的，因為禪師的知識應該是更深廣的。所以，你應如此地了解老師，及當你跟隨著這「行道」時，你能了解老師及老師的教導，然後真實的階段才會來到我們的心中，我們能看到真理。在這之前我們無法看到老師或教法，我們只是持有「信心」而已。如你沒有禪定力，我們在解說禪定力，但你需要有「信心」，否則你會說：「哦!沒有禪定。」若你沒有信心，你不能修習禪定，但若你有信心，你會想：「這尊者教導的是正確的東西。好，這是正確的，我也要修習。」這很重要。

在西方，知識分子多，因此研究的心很強，「這個對，那個不怎麼對。」如此的心生起。但當他們進入禪修時，這些都要捨棄，直到他們想要這抉擇的知識，他們都需要完全地捨棄這些，而且必須要修持，對老師能奉獻全部的修持力量，即使是生命，其實在「法」裡有說，我們需要奉獻我們的生命予老師。然後，我們就能很謙卑地對老師，對老師很恭順。這樣慢慢地我們就能融入「法」。若不如此，很多時候我們都處在懷疑中，我們無法融入「法」裡。因此，在心理的部分，我們再解說這「懷疑」。至於「懷疑」損害我們的心有多少，則在下一次再解說。現在，你不要如此想，這只發生於西方，其實這發生於世間的每一個人類。即使在錫蘭，

也有人不相信阿毗達摩的，他們不能接受。這也不是西方的問題，這是「心」的問題，心裡的懷疑素質很高。如你的身體，之前我們已解說，若「地界」的成份很多，「火界」色法很多，我們說：「這人很熱」。同樣地心理，若這人心裡有很多懷疑，我們說：「這人充滿疑惑，常常懷疑。」這「懷疑」是心理病態。我們跟隨「法」，我們應該持有「信心」，老師教導的我們都應跟隨，現在你圓滿老師所教導的，現在你就可以做比較，是否正確與否，若覺得不足，你可以到其他的老師處，進一步培育增長。所以，佛陀開始時也持有信任於 Alara Kālāma。第一次見面，給過討論，他就對 Alara Kālāma 有信心，就去禪修。坐在那，獲得所有的禪定，然後又回去向老師報告，他的老師證實他所得的禪定。過後，佛陀又問他的老師說：「您還有其他的經驗嗎？」老師回答說：「沒有了，這就是我所擁有的。」這時做為菩薩的佛陀知道自己還需要更進一步的提升，進一步的學習，因此必須要離去。所以如此的方式，若你能達到老師的程度，若覺得還不足夠，你可以再到其他的老師處學習。

關於你另一個問題涉及「密集」，因為時間不足，今天只稍微簡略地說明。有關「密集」，其實當解說色法時，當修學色法時，你身體的感覺消失。當你身體的感覺消失時，你的心發生什麼事呢？減少很多的貪愛，這些貪愛或執取都是基於這「密集」。如我對一個人的身體生起貪愛，當我把身體看成一個東西，一個組合密集的東西，我喜歡他。當我有能力觀照色法時，這身體有許多的色法，而且這色法不斷地在改變，這「命根色」

一再地改變。若我持有這樣觀照色法的能力，我將減少大部分的貪愛。當我觀照貪欲所緣，對這貪欲所緣的貪愛減少很多，因為這減少貪愛的能力，增長了了悟的能力，如此是透過破除「密集」而有的。然而「密集」有三種：「相續密集」（santati-ghana）、「組合密集」（samūha-ghana）及「作用密集」（kicca-ghana）。一般我們都是說「組合密集」——色法結合在一起。這方面可再進一步的討論。

帕奧禪師的教法與其他老師的教法，相比較來說，可以說是最高的。你可想像在這世界上有很多老師，禪師在其中是最高的。今天，這些老師當中，誰擁有最多的跟隨者？帕奧禪師最多，在緬甸有一百名以上的老師，受到訓練，來自世界各地。雖然有的還未證果，但因為正確的「法」，禪師有很多的跟隨者。但你看有的老師只有很少的跟隨者，因為很少的了悟。有的老師有好的解說，但很少的跟隨者，因為這教法當中缺乏實用價值。但在禪師的教法，你可以看到有很高的實用價值。在緬甸有數萬的禪修者跟隨著，世界上也有很多人在跟隨。我們的大長老對三藏有很深的造詣，在未出家前他已有禪定力，他知道禪師的教法很有價值，知道禪師對三藏的學識很深，過後也跟隨禪師的教法，也完成這教法。所以，很多好的人都嚐到這「法」，所以我們持有信心，這教法正確，我們應該修習，持續修持直到到達這教法的水平，若我們想要更進一步，我們應更進一步的修持。

今天我們就在此結束，祝福大家每一個人能修持這「法」，嚐到禪師所教導的法味及祝大家圓成禪師的教法，圓滿禪定、觀智，若可以的話，證入道果。若有困難，在下一世繼續修持禪師的教法，證入道果及涅槃。

Sādhu！Sādhu！Sādhu！

（2010.08.18 將於龍樹林僧寺）

Nāmarūpa Ñāṇa 03
名色智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

今天尚有一點有關色法方面的問題可以再探討，然後將進入名法部分的解說。

我問了一個很小的問題：帕奧禪師及有很多很好的老師都鼓勵我們以很多的方式觀照這色法，在佛法說的是十一種方式，過去、現在、未來、遠、近等，所以我們說可以以很多方式觀照色法。但有的老師卻說不需要如此做，只對「現在」進行觀照即可，已足夠了。那麼，哪一種說法是正確的呢？為什麼我們要修習過去、現在、未來、內、外等？我們稍微解說其價值。

若我們對「現在」（現世）做觀照也能增長對色法的理解。色法的知識有增長，但這不是很廣泛、不寬闊。若我們以很多的方式觀照，因為我們心的增長是基於「專注」（觀照），尤其我們所說的觀禪部分，色法的「了悟」和「知識」是基於觀照的。若你對身體的色法多做觀照，你將會有更多的理解；若你只對身體的色法做一點的觀照，知道這「色法」而已，你的理解是有限度的（很少的理解）。但若以很多方式進行觀照，關於這方面，從各角度的理解將增長。如你上學，每天只做 1 到 2 題的算數，你的知識是有限的，若每天你都做很多數學的習題，你的知識將會增長。如此的方式，透過觀照色法，色法的知識將增加。另一方面你也能了解過去也是這些色法、現在的色法在那、未來的一點色法也在那；過去的色法現在不在了，現在的色法也將消失，未來的色法還未來到，但將會來到及消失。因為透過觀照，過、現、未、內、外等的知識，這些都能了知。因此多種方式的觀照色法能令你從多種方面了知色法，色法的知識增長。因此有關「色攝受智」（rūpa pariggaha ñāṇa）需要不斷地對所有的色法多做觀照，才能有色法的知識。若我們有足夠的波羅蜜證得涅槃，就不需要做這些事了，但大多數的我們都需要做這件事，當我們如此做則在增長我們的知識、在圓滿我們的波羅蜜，直到我們圓滿我們的知識，我們必須不斷地進行這完整的修習，這即是為什麼我們要做這些觀照。我們將進入下一個階段——名法。

有些人可以直接觀照名法，然後才觀照色法，但大多數的人，約 99%的人先完成色法的知識，才進行名法的學習，這是比較容易的。因此在「法」的解說，先說色法的知識，然後才說名法的知識。因為名法的部分是比較困難的。過後，我問了一個問題：什麼是「名法」（nāma）？現在我們進入「名法」的部分，那麼，什麼是「名法」呢？是的，我們說「心識」。在五蘊當中的四個名蘊，受、想、行、識。我們說「識」（viññana），也可以是「名法」（nāma），其實「名法」是非色法，也可解說為非色法的能量，它可以看到自己，不能以其他看它，只能透過心識自己本身去看它自己。「名法」（nāma），其實它的意思是傾向於所緣。透過傾向於所

緣，如傾向於色所緣、聲所緣等，傾向、走向，這稱為「名法」(nāma)，這不是色法，它必須由名法來認知，它只能透過心了知，不能透過其他的工具（儀器）來了知它。色法我們可以使用儀器來看到，但心理的部分不能透過儀器了知，唯有能以心理來了知。我們稱為「名法」。若能完全明白這「名法」，我們稱為「名攝受智」或「非色攝受智」(nāma pariggaha ñāṇa / arūpa pariggaha ñāṇa）。

名法，我們稱「名法」，它不像色法那樣容易被觀照，它必需由它自己（心）來觀照。我們如何增加、提升這觀照心的能力呢？我們如何提升觀照心的知識呢？我們以什麼方法能獲得觀照心的知識？是的！禪定是其中的方法之一，但只有禪定是無法做到的。是的！我們需要做很多很多的觀照。在這世界上所有的項目，他們都因長時間在這項目中累積很多專業經驗、精熟於相關的事物。如醫生，因為他們已在這領域研究很長時間，所以，他們能成為專業的醫生。工程師也如此，因很長時間在這領域，經驗的累積也成為很專業的工程師；化學師，因為在這化學領域裡已有很長的時間，從許多方面的試驗中累積經驗，最終他們於這科目中，能有很專業的能力。心理方面也如此，我們需要做很多各方面的專注、分析，然後我們才能獲得方法走進這心理。其實，我們在開始專注時，只能在外在而已，較後才能獲得「門路」走進去。然後，我們才能從事真正的分析、真正的理解。在這之前我們是無法做到的，因為心理「密集」的關係。因此，這「密集」覆蓋了真實性，我們無法看

到這「真實」。因為在心裡還存著「密集」的概念，在心裡還存有「人我」，還有「靈魂」、「我」在那，因為「密集」的原故，所以有各種各樣的心理在內心產生。我們不了解，所以會認為「是我在做這東西」，因為「密集」的緣故我們無法看到心理的真實性。唯有透過不斷地專注，我們獲得「門路」走進去，我們就能尋找到門路、方法觀照這心理的真實性。在破除心理的「密集」（名密集）之前，這是很困難的。我們是很難看到清楚的名法，但在這之前我們都需要持有不斷地專注、分析，這稱為「名法」（nāma）。「名法」必須由「名法」自己了知。

我們知道我們的心有很多不同的心理素質稱為「心所」或「心理要素」。在「法」裡面說，共有 52 個心所。這 52 心所加上一個心識，因此共有 53 個「名法」。「心」是基於「心所」的。你們知道這禮堂，因為這禮堂你們可以坐在這禪修，基於這禮堂你們才可以坐在這禪修。這禮堂是個基地，能令我們透過它而從事很多工作，我們在這聽聞佛法。若有人從外面看進來，他如此想：「哦，這些僧人在聽聞佛法。」現在你們在這禪修，外面有人看進來想：「這些僧人在禪修」。過後，你們在這說話，外面的人說：「僧人在裡面說話」，過後，你們在這邊休息。他人說：「他們在這休息」。這禮堂沒有改變，有所改變的是我們在裡邊的人。我們的形狀、外形改變，外面的人執取顏色，然後斷定我們在做什麼事。同樣的，心理上的方式也如此。心與心所在那，當心所（心理要素）來到心時，是一種心裡的不同顏色；

另一個心所來到，即成為心的另一種顏色；另一個心所來，即成為心的另一種顏色，但心是一樣的。當心所在那，心所在改變，猶如不同的顏色，這樣的能力存在於我們的心裡，因此，之前我們無法理解這心。時時都是這些心理要素，心所來到心裡，以不同的形狀出現，這是心生起的方式。這一期生命是如此，下一期生命也是如此。每一次的生命都是如此，我們無法停止，這是心的自然法。因為這心有一種素質，貪愛下一個生命、貪愛下一個剎那，因為心中有貪愛執取在那。另一個心，我們創造它去看這；一個心，我們再創造另一個心去看它。現在修行就是在淨化心的不必要——下一期生命的延續。是什麼在增進生命的輪迴？是心，時時都在那，都被無明覆蓋著，令我們無法看清「法」，因此，我們培育一種觀照的心以看清這點。當我們培育這種心時，將會發生什麼事呢？會增長對心的理解，理解心所的不同作用。知道「貪愛」在做什麼；「瞋恚」在做什麼；「愚痴」在做什麼。「信心」在做什麼。這觀照的心對這些都了解。因此理解「貪愛」製造未來的生命，若「貪愛」不在，則無法製造下一期的生命，因此這樣的理解產生，然後這心本身了解如何減少這貪愛，知道如何減少不必要的力量而提升需要的力量。這理解是由心自己本身所了知的，我們稱為名法的專注或名法的觀照。名法了解自己本身，因為唯有名法自己本身能做這部分，不能由其他人的名法操作。如我說「你的心」，意思是「你的〔心〕。」但若你說你自己的心，這也是指「你的〔心〕。」因此，如果我們稱一個人為一個名法的話，心必須由自己本身的心去看，由自己的心淨化自己。

我們在解說名法的素質，在這些名法素質當中，之前我們說的有 52 心所，加 1 個心識共有 53 個名法。不同的心出現不同的程度。對於善心，最大的數值可達至 37 名法，在證道果的禪定中可達至 37 名法。但對一般的善心，則最大數值是 35 名法；對於不善心，可以出現的有 22 名法在一個心中。心所的意思則是心的素質，這心的素質，當中有七個是通於一切心的，我們稱為「遍一切心心所」（sabbacitta-sādhāraṇa）。這七個心所是通一切心識的，不管是善、不善、禪那等，這七個都會出現。現在略說這些心所。

第一個是「觸」（phassa）。我們知道，我們接觸某樣東西，能透過眼、耳、鼻、舌、身、意去接觸。當我們接觸時，其他的心所，直接與所緣有關連的，聯繫在一起，我們稱為「觸」。如你獲得色所緣時，在裡面，基本上有七個心所存在那，這七個心所聯繫這色所緣，我們稱為「觸」，然後才產生善、不善的心識狀態等。這我們稱為「觸」。這素質存在於我們的心中。

第二個是「受」（vedanā）。這茶是甜的味道，有時 aralu （錫兰的一種草藥）是苦的滋味，但雖然是苦的味道我們也攝取，甜的味道我們也攝取，因此不同的滋味我們都攝取。同樣地在我們的所緣中有不同種類的滋味。在善的所緣是甜的滋味；不善所緣是苦的滋味或不同的滋味。特別是不快樂、生氣的所緣，更苦的滋味在那。我們都要體驗它，凡是相應的所緣我們都要去體

驗它。心去體驗這滋味，我們稱為「受」。所緣的滋味是透過「受心所」去認知的。今天你獲得禪定，你獲得愉悅的覺受，我們稱為愉悅的體驗。今天禪修上沒有什麼進展，很困難，有些煩惱干擾心，不能快樂，很多的瞋心到來、痴心到來，更多不快樂，因此你必須體驗這滋味，不管你喜歡與否，你都得體驗這滋味。你必須攝取這覺受，我們稱為不快樂的覺受、不快樂的體驗（滋味），這是受，第二個心所，透過覺受，體驗所緣的滋味。

第三個心所是「想」（saññā）。你如何了解「想」（saññā）？「我」、「你」、「他」、「這建築」等，我們稱為「想」（saññā）。心有能力攝取所緣、製造所緣，心有如此的能力，我們稱為「想」。如你有一支筆，你可以畫圖畫，現在你畫一個圖，稱為「男人」，畫另一個圖稱為「女人」；畫一個圖稱為「樹」。如此，心有能力畫出圖畫，製造所緣，我們稱為「想」。如你看電視的螢幕，電視有能力從點畫出圖像，從很多的點勾畫出圖像，所以你可以看到電視裡有人在跑的影像。心也是一樣有能力製造所緣，它的速度很快，因此我們無法看到當中的過程。電視的速度也很快，所以當中的過程我們也無法看到。若你能令它慢下來，你是可以看到的。同樣地心也如此，若能令心慢下來，也是可以看到，但若心太快則無法看到當中發生的事。但我們獲得一些所緣的形狀，我們稱為「想」（saññā），這樣的能力在那。如此的「想」（saññā）製造「你、她、他」等。

「思」（cetanā），什麼是「思」？「思」自己工作也引導其他心所一起參與工作。如慧悅尊者叫你們收集柴火，他自己也去收集柴火，然後也邀你們一起做。因此，你們大家也一起去收集柴火，他的角色是「思」。在心所裡也有一個素質呼喚其他心所，「好！我們做這。」指揮工作者我們稱為「思」。如木工，他在築房子，他會呼喚其他人：「來，來，我們蓋這房子。」同樣地，我們輪迴中的造屋者是「思」。那麼我們每天禪修，那是什麼「思」呢？為什麼你禪修？有的人是為了禪定而禪修；有的是為了獲得觀智而禪修；有的是為體證而禪修。這全部都很類似，都是試著為了獲得「平靜」。這是一般的，因此我們的「思」（目的/動機）是類似的。這「思」培育我們的「業」（kamma），所以佛陀說：「思是業。」現在你每天都在製造好的業，明天也一樣，所以你的善業隨著你每天禪修都在增強。因此「思」也是心的一種素質。

下一個是「一境性」（ekaggatā）、一個所緣性。心試著持有心所於那個所緣，不管是善或不善，維持著。這稱為「一境性」（ekaggatā）。

下一個是「命根」（jīvitindriya）。當我們在解說色法時，也稱為「命根」（jīvitindriya）。現在是名法的命根，因為這名法的命根之緣故，我們的心能持續著，雖然還有其他原因在那，但我們可以理解，現在你有不必要的心——瞋心或貪欲心。哦！你不要這，但它還是持續著，你要去除它，但它還是持續著，為什麼它能持續呢？因為命根存在那。因為命根存在於這所緣，持續

著這所緣，雖然還有其他的心所存在那，但一般上，你稍微了解因為這命根的存在，瞋心持續著，瞋心一再一再的持續，這瞋心持續是因為命根的原故，其他的心所也在那，但主要的是名命根，你可以理解這名命根在持續心理要素。

下一個是「作意」（manasikāra）。當你看大長老時，你知道大長老是好的、大長老有很好的素質。針對「大長老」這所緣，一些所緣也隨之現起，以令其他所緣現起，是透過作意心所觸發或引起的。其實，現起是另一個作用，觸發則是「作意」〔在執行〕。這「作意」幫忙其他的所緣〔現起〕。如瞋恨的人的方式也一樣。當你想到瞋恨的人：「他做這事，昨天也做這事。我會作一些事來對付他。」如此，一些有關於他的所緣都到來，但第一個心念是由作意心所在操作，過後的其他作用才在那，但第一個心念的現起是作意心所操作的。

這七個「遍一切心心所」是通於所有的心識。你們可以理解一些心〔所〕，有一些是很有價值的。當你修習安那般那念、修習身分、髮、毛等，你可以理解是否這些心所的作用有在那？當專注「髮」時，你可以理解「觸」存在那。「覺受」在那，有時是快樂的，有時則是不快樂的覺受。「想」（概念）在那。「思」，欲令你的心平靜下來。「一境性」，有一部分的時間你的心是停在所緣上的。「命根」，心試著持續這個心。「作意」，直接的朝向所緣，「髮在這」，所緣現起。這邊也是髮，那邊也是髮等，直接朝向「髮」，一些所緣現

起，因此共有七個心所在那所緣。我們稱為心理要素或心理素質或心所。

解說名法，我覺得有點機械（有點呆板）。有關名法，對這部分有些僧眾是難以明白的，但若能學習一點，對未來是有幫助的。慢慢地，我們可以進入了解我們的心。基本上，我們訓練我們的心是：「這是我的心」、「是我在從事這禪修」。「自我」之見存在那，「人我」之見在那，基本是如此。那麼，這樣的「見」無法持有對心正確的認知，因為尚有人我，自我之見在那，但過後你能擁有看到：心如心自己（心的實相），心理素質（心所）的能力。較後，這部分你能清楚地在你心中看到。當你持有這樣的能力時，你看心時，可直透「無我」。因為你可以看到這樣的心生起是因為這樣的原因；那樣的心生起是那樣的原因所致；對心有所理解，理解心的作用。你若對心有如此廣闊的理解，我們稱為「名攝受智」或「非色攝受智」（nāma pariggaha ñāṇa 或 arūpa pariggaha ñāṇa），完全對名法理解。若你能對名色法完全理解，你所看到的只有名法與色法，世間所有的一切都是名法與色法。現在任何時候你都能看名法與色法，這稱為真正的「名色智」（知識）。之前你也持有這觀智，但不足夠成熟。你看你的心時，這是善心，這是不善心，這是貪欲心，這是信心。有這一部分的操作也是好的，這也是一種培育的方法，但還不足夠令我們有完全的理解。如舉個例子，在幾年前，約 5-6 年前，我們這裡有位僧眾，他也在禪修。他參閱了一本觀禪的書，這本書在解說色法與名法。他也有如此的概念「這色法，

這名法」，現在在他心裡有了一些圖像，他就如此想：「哦！現在我已有了名色法（nāmarūpa）的知識。」他以為自己有了這「名色智」（名色法的知識）：「哦！我現在圓滿了這名色法的知識。」過後，他也教導其他人，因為他想他已圓滿了這知識。其實，這也是一種方法，但我們不能說那種知識是「智」，因為是非常狹窄的。當你不斷地觀照，你的理解才會寬廣（你的知識才變得寬廣）。現在完全寬廣了，你可以看到名法、色法，我們才稱為「名色攝受智」（nāmarūpa pariggaha ñāṇa），完全地對名色法了解。直到這階段之前，只是在培育，在未達到這階段以前，我們不稱為「智」，只是在培育階段。唯有是完全的理解，我們才稱為「名色的知識」（名色智）。我們稱為「智」（ñāṇa）。我們說 pariggaha，我們擁有知識（智）。若你有完整的「名色智」，你看到的只是名法與色法，你看不到「人我」、「眾生」、「靈魂」等，你看到的只是名法與色法。直到那程度之前，你只是在培育有關名法、色法的知識（完全能看到一切都只是名法與色法而已，沒有人我、眾生見等，才能說是「智」，否則都還只是在培育的階段而已。）現在我們只是解說到這程度，較後再進一步的解說，因為有些僧眾不太理解這部分，也沒有什麼興趣。

我們解說「知識」（智），關於名法的知識，我們必須做很多的觀照。當你讀到某些故事時，如解說佛法時，舍利弗尊者在聽聞佛法後，他證得阿羅漢果。這是真實的，但證得阿羅漢果之前，他擁有很強的修持、訓練直到最後在聽聞佛法後，證得阿羅漢果。你閱讀很多

經典裡的故事也是一樣。他們是已經達致圓滿成熟的階段，在聽經聞法後證果。這無法發生在我們身上，我們必須不斷地修持、修持直到那個水平，可以只經聽聞一點的佛法開示就可證果了。但基本上還是要培育，這樣才能獲得完整的知識。現今，你可以看很多的醫生，尤其稱為專科醫生的。當我們看他的生命，我們看到他有很好的生活。但當你看當他還是小孩時，他都很用功的在學習，甚至晚上都沒有睡覺，都在用功讀書。現在他成為醫生，還要在其他資深的醫生下學習，有時得受罵，必須努力的工作，不斷不斷地提升、累積經驗，最後經過考試而成為資深的醫生、專業醫生。同樣地，當我們遊歷帕奧禪師、大長老的生涯也一樣，之前他們也是很用功修持，不斷地修持、增強，最後在這禪修領域裡成為很專業、很有資深經驗的禪修老師，在禪修領域裡他們具有很寬廣的知識。現在你也在不斷地禪修、不斷地累積經驗，最終也能到達頂點，在禪修上具有很深廣的知識。但你必須有正確的修持，否則無法做到這點。若沒有正確的修持，你是無法獲得正確的經驗，因此我們需要持續不斷地正確修持。

有一些很好的例子，你可以看過去的僧眾，在印度或斯里蘭卡，有很多故事說明：有很多僧眾持續他們正念的修持，即使是一個腳步的正念都沒有失去，他們修持正念，他們修習觀禪及其他的所緣，都是持續性的，有時花上 5 年、10 年、20 年、25 年等，直到成熟，他們證果。如此地持續性修持，因為體證「法」，其實是有點艱辛的，是有點艱辛才獲得的。我們必須很用功的

才能獲得真實的知識，不像簡單的東西，要獲得世間有價值的東西都是艱難的，要成為醫生是很艱難的，要成為好的工程師是艱難的，要成為科學家也是艱難的，要成為一個很好的禪修者也是很艱難的，你必須很用功。因此對名法、色法的理解是必要的，以進一步深入更深的觀禪。這是基本的觀禪，以此觀禪的基礎進入更深的觀禪。

僧眾問：有關「受蘊」（vedanā）。

答：「受」有樂、苦、捨（sukha、dukkha、upekkha）。sukha vedanā 和 dukkha vedanā 是「樂受」與「苦受」。當你禪修時，身體感覺很舒服，你獲得的是「樂受」；有時當你禪修時身體感覺疼痛等這是「苦受」，這兩種受你都要去感受。這樣你才知道現在是「樂受」，現在是「苦受」，這二者你都要去體驗。基本上這「受」是要去「感受」。這「蘊」下一個部分我們再解說。

又問：有關內在的名法與外在的名法有何差別？

答：內在的名法與外在的名法沒有多大的差別，大部分是類似的。如我的心與你的心，較多類似在那。我也有 53 個名法，你也是有 53 個名法，有的這種要素很高，有的這種要素不高，這是不相同的地方，其他的名法你、我、他都在那，是類似的。

又問：如何觀照呢？

答：其實，要對我們自己先了解，透過對自己的了解而了解他人。如此地觀照自己有如此…如此的心，如貪、瞋、痴的心，他人也如此，如此的方式我們要觀照。我們沒有使用「想像」（imagination），依巴利語，我們

沒有說「想像」（imagination）這字，我們用「觀照」（contemplation），或「分析」。你也可以用「想像」（imagination）這字。你做這算術，你增加你的知識。你透過這書寫也增加你的知識，你透過心算也可以增加知識。同樣地，透過對名法、色法的觀照，名法、色法的知識也可以增加。

你現在在這，你的國家在英國。現在你要觀照這裡的，有時在你的國家也有一些的貪愛，你也要觀照。你知道天堂、天界、梵天都很遠也要觀照那些地方，否則我們會有「貪愛」在那。我們觀照這些也能減低「貪愛」。現世我們知道在這裡的名法、色法，你知道，所以沒有貪愛，但有時你會想：「天人的生命很好。」如此的事，你也要觀照以減低「貪愛」。

現在，我們大家都試著很用功的禪修，祝福大家能整日持續修持，以培育正念、禪定與智慧。至少要試著整日維持正念，可以培育禪修，可以有真實對名法、色法的理解，對觀禪有真實地了悟。最後祝福大家有這觀智及證得道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2010.09.01 講於龍樹林僧寺）

Nāmarūpa Ñāṇa 04
名色智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

上一講，我們談到名法與色法的知識（智）。完全對色法有了悟我們稱為「色攝受智」（色法之智）及對名法完全的理解，我們稱為「名攝受智」（名法之智）。當我們在對名法、色法修持時，也能產生一些簡略的理解，那也是一種理解，但我們不說這是「智」。現在你修持，你能理解這是名法與色法，這是短暫性的理解，我們不稱為「智」，因為「智」是能操作於任何困難的〔狀態〕，能穿透任何困難的，尤其是當我們有煩惱時，如欲貪、瞋恚等，你能運用它來去除所有的煩惱，這我們稱為「智」（ñāṇa）或「慧」（paññā）。現在你修持名法與色法，這名法、色法的理解很清晰，當你出外時，一些所緣來到令你生氣，你無法運用這理解來克服它，這表示你的理解還不足夠，這還不是「智」，它還在培育的階段。真實的「智」是你能於禪坐中理解，現在你理解，在任何時候你需要運用它時，你能運用它。有時，當你到外面很遠的寺院，有些貪欲所緣到來，你非常容易地運用這「智」，「這是名、色，那也是名與色。」這馬上就能去除煩惱。瞋所緣到來，有些事發生，若有人到來漫罵等，馬上瞋心生起，但你有這智慧，你運用這智慧：「哦！這是名法與色法，內外都是名法與色法。」

這「智」，你能使用來克服這困難。現在你沒有這困難，你可以維持這「智」於任何時候，這我們稱為「名色智」（nāmarūpa ñāṇa）。「智」（ñāṇa），這「智」是我們需要透徹地理解「身體」（色法），透徹地理解這「心」（名法）。關於「身體」我們已討論了幾講，因此我們要理解這「身體」以破除「密集」。若沒有破除「密集」，那還是不足夠的，我們不能說是「智」。當你培育這「智」時，有很強的「智」，完整地、透徹地破除這「密集」。現在你能看這身體是色法而已，你能看這身體是「持續性的色法」；你能看這身體只是「作用」而已。不同的色法有不同的作用，眼睛的色法、耳朵的色法有不同的作用，關於三種的「密集」你能透過色法的智（知識）完全的破除，我們稱為「色法之智」（rūpa ñāṇa）。

「名法之智」（nāma ñāṇa），其實你需要完全地理解、詳細的理解你的心。這名法的部分是現在我們在解說的。在我們過去的講座中解說名法，有 53 個名法，1 個心識加上 52 心所，全部共有 53。我們已解說「心識」，什麼是「心識」呢？「心識」是一種純淨的心理狀態，與一些心所一起，是一種純淨狀態。如這「水」，現在非常清潔，非常純潔沒有任何東西混入，因此為什麼佛陀常說：「在還未滲入任何東西時，我們的心識是非常明亮的。」同樣的方式，心識是非常清澈的，如清澈的水（白水）。所以我們說心識是非常明澈的，沒有其他的東西滲入。〔如一杯水，〕你放入一些糖，有一些你加入糖與咖啡或奶與咖啡。我們使用不同的名稱：茶、奶茶、咖啡奶等，我們使用不同的名稱。同樣地，我們

的心識混與一些心所結合，我們給予不同的名稱：貪念、瞋念、痴念，如此地在惡方面。在善方面，我們說，信心、禪定想等不同的名稱，我們在使用。但基本上心識與心所在不同的場合一起操作，因此使用不同的名稱。在這心所當中，有七個我們稱為「通（遍）一切心心所」。這表示這七個心所在人類、天人、梵天、三惡道的眾生全部都有的，都有這七個心所，每一個心念都擁有這七個心所，我們稱為「遍一切心心所」。之前已解說，現在只稍微復習。

第一是「觸」（phassa），帶其他的心所到所緣上。所緣在那，帶其他的心所去到所緣那，接觸所緣，我們稱之為「觸」。第二是「受」（vedanā），感受所緣。如我們有好的心（善心）、有好的禪那心，這禪那心令我們感受到愉悅，我們感受這愉悅的感覺。有時我們不快樂、生氣、心在激動，我們令自己不高興。我們感受到「苦」的滋味。我們自己要感受這不愉悅的感覺，我們稱之為「受」。第三是「想」（saññā，概念）。我們的心跑得很快，心有能力捉取所緣或製造所緣或明白（理解）所緣，我們稱之為「想」。我們知道電視螢幕，有很多光點在那，很多光點製造一些形狀如人在跑、人在玩耍。許許多多的圖像我們可以看到是因為這「創造」。心也有這能力，也有這樣的理解能力，心也是很快速的創造。你現在可以想像某樣東西，你可以創造（製造）某樣東西。這心持有這樣的能力，因為心跑得很快，有這很快速的能力，我們稱之為「想」。

「思」（cetanā），什麼是「思」呢？上回我們解說，慧悅尊者說：「請你們來，我們來去收集柴火。」你們全部都去了，跟隨他。類似如此的方式，我們的「思」帶其他的心所去工作，我們稱為「思」。「一境性」（ekaggatā），這所緣試著持續至下一個剎那。這所緣試著維持至下一個剎那，因為這所緣，再這個所緣，一再這所緣，又一再這所緣，試著持續，這稱為「一境性」。我們的心時時都試著跟隨它。「名命根」（jīvitindriya），命根有二種，一個是屬於色法的，一個則是屬於名法部分的。名命根是試著保護心、心所於所緣取的所緣。這「作意」（manasikāra），如我們憶念佛陀，當我們想佛陀時，有些與佛陀直接相關的所緣顯現出來，第一個給予支助的是「作意」。另外一個例子，當你記起大長者、帕奧禪師或一些很好的僧眾，與之相關的事物都會馬上的浮現出來，這樣的顯現，最初是由「作意」在操作，我們稱之為「作意」。這作意心所通於善心與不善心，善心與不善心生起時，這作意心所都會存在。當我們持有生氣的念頭時，不善心。如令我生氣的人出現，我馬上生起：「昨天他也是對我如此做。」、「他很多次都對我如此做。」很多次出現以針對這「生氣」。第一個試著出席的是「作意」。共有七個心所和一個心識是我們已在上次講座中解說的。這次我們將試著解說下一個部分。

現在我們解說一般的心之狀況如何。之前我們所解說的「遍一切心心所」，大家都是類似的，大家都是平等的。我們大家的名法是類似的，你、我、他、其他的

僧眾，全部的歐洲人、亞洲人，全部的人都是一樣的。我們全部人的名法是一樣的。不同的只是這名法的程度不相同，有的人的「愉悅」素質很高，有的人的愉悅素質很低；有的人「生氣」的素質很高，有的人則很弱；有些人的「貪欲」素質高，有的人的貪欲素質弱 ；有的人的「信心」素質高，有的人則弱；有的人「智慧」素質高，有的人則弱；有的人的「禪定」素質高，有的人則弱，唯有這方面有差別而已。其他的東西每一個人都有，你有、他人也有，只是程度上有所不同而已。我有生氣、你也有生氣，每一個人都有生氣，只是生氣的程度不一樣，時間不一樣，這時候沒有，可能有些時候會來到，只有這些不一樣而已。現在我們所要學的是對於名法要理解的很好，然後過濾那些不必要的名法，我們需要保護那些需要的名法。那些好的素質、需要的素質在那，我們需要保護它而不是把它們過濾出去；對於那些不需要的素質則不應保護，應把它們過濾出去。要做好這部分，我們需要對這方面有很好的學習，需要知道哪些是需要的，哪些是不需要的，我們需要學習。因此，我們知道要保護需要的素質，不需要的素質要去除，結果則是大家都一樣的。若這部分你做得很好，你可以擁有禪定、智慧，甚至可獲得證悟。你可體證「法」，若他做，他也能獲得相同的成績（成果）；若每一個人都如此做，每一個人也能獲得相同的成果。因此「法」是給每一個人的，所以佛陀在 2500 年前給予這「法」，現在也是這「法」，未來也是同樣地這「法」，這是不能改變的，因為這是世間的自然法則。若我如此做，我

培育增長這「法」，我將獲得如此的結果；若你也如此做，你也將獲得如此的結果，這是自然法則。因此你需要有很好的學習，保護所需要的及去除不需要的。這樣的知識稱為「名分別智」（名法之智）。

接下來的六個與前面七個，加起來共有十三個，我們稱為「十三通一切心所」（aññasamāna）。這六個心所是尋（vitakka）、伺（vicāra）、勝解（adhimokkha）、精進（vīriya）、喜（pīti）、欲（chanda）。這六個加之前的七個共有十三個，再加一個心識，總共有十四個名法。在這六個心所當中，第一個是尋心所（vitakka）。有時你在禪修時，有些時候你會說：「我有很多尋心所，非常難修持。」有時你有很好的專注力，禪師要你檢查禪支，尋、伺、喜、樂、一境性。在禪那中也有「尋心所」，在不善法裡也有「尋心所」，因此〔善與不善〕兩邊，都有「尋心所」。這表示「尋心所」是操作於二邊的。「法」裡解說：「尋心所」是把需要的心所帶到我們需要的地方。舉例說明，國王的隨從（僕人），有的人前來拜見國王，這僕人就把這人帶到國王面前。這人可能是賊，也是把他帶到國王面前，好的人也是把他帶到國王面前，他把人民帶到國王面前。如此，我們的心理被帶到所要去的地方。若心理被帶到「善」的部分，這是「善的尋心所」；若心理被帶到「不善」的部分，我們稱為「不善尋心所」。〔尋心所有〕善尋心所及不善尋心所。現在心裡有貪欲或瞋恚或愚痴，因此心時時被帶到這部分，這稱為「不善尋心所」。當你在修習安那般那念時，心一再的被帶到安那般那念的禪修所緣，

也稱為以尋心所投向安那般那念所緣。若你修習佛隨念，你不斷地一而再地把心帶到佛隨念的所緣，我們稱為以尋心所投向佛隨念的禪修。因此，當你有了禪定時，帕奧禪師要你檢查禪定的五禪支，第一個是尋心所，禪師說：「檢查尋心所。」為什麼第一個所要檢查的是「尋心所」呢？為什麼不是第一個要檢查的是「一境性」呢？不，第一個要檢查的是「尋心所」，原因是若尋心所是正確地，正確地操作，才會有「伺心所」在那。若尋心所與伺心所一起有很好的運作，喜、樂、一境性才會隨之而生起。在禪修裡，這尋心所是非常重要的。若任何人在觀禪的修習中，使用觀禪的尋心所觀照名色法、無常、苦、無我，需要正確地使用尋心所，很好的、正確地使用尋心所。當尋心所操作的好，伺心所、喜、樂、一境性都在那滲透這觀禪，這觀禪的五個要素都在那。所以任何一邊都能培育，不管是止禪或觀禪。但主要的是你要明白「尋心所」，在禪修裡重要的朋友是「尋心所」。現在，我們需要與「尋心所」建立很好的友誼。若我們無法與「尋心所」建立很密切的友好關係，我們很難維持正確的修持，我們無法獲得正確的禪修成果（成績）。所以，我們需要很好、很好的使用「尋心所」，以正確的方式操作。現在，心可以以「尋心所」朝向善的，也可以以「尋心所」朝向不善的。因此，心需要切除朝往不善的部分，而令心朝向善的部分。不斷地令「尋心所」朝向善的方面，不允許朝向貪、瞋、痴，不允許走到不必要的念頭。不斷地使「尋心所」朝向禪修所緣，不斷地令「尋心所」朝向禪修所緣，不斷地如此做上百

次、千次的如此做，將發生什麼事呢？透過任何的禪修業處，在禪修裡，你獲得「禪定」，所以「尋心所」於禪修裡，是很重要的部分。「尋心所」，你可以使用於瞋所緣，你也可以使用於禪修所緣。那麼，瞋所緣變成很少，禪修所緣則增加。所以，大家明白我們需要不斷地使用「尋心所」投向禪修所緣，一再地使用所緣、操作所緣、帶到所緣上，這很重要。

對於「尋心所」，我們再舉一個小例子。在古時候，人們需要「火」，但沒有如現在的火柴，沒有任何的技術以獲得「火」。古人們使用的是「自然火」的系統。這火種將以柴火讓它持續，或者使用油燈以讓它持續。有時也使用取火用的 2 支木棍互相磨擦，不斷地磨擦直到獲得火種為止，這是他們取火的方式。這方式我們只是聽說而已，但未曾見過。我想你們也沒有機會看到。這是古人取火的方式。若二支取火的木棍互相磨擦的很用力，則很難取得火，因為太用力的磨擦，你很快就疲倦了而停止磨擦，所以你無法獲得「火」。若你以很少的力量磨擦，一點的磨擦、一點的磨擦，然後想其他東西，一點的磨擦然後說話，你將無法獲得「火」。有的人則知道磨擦的方法，他不斷地磨擦、磨擦，以平衡的精進、持續地精進磨擦，直到他取得「火」為止，可能上千次的磨擦，他獲得「火」。只有他以如此的方式能獲得「火」。前面兩者，以很用力的磨擦者是無法獲得「火」的，第二位以很少力量在磨擦者，也是無法獲得「火」。同樣地禪修，你必須理解把心投向於禪修所緣，若我們以很情緒的方式從事這禪修所緣，很用力、辛苦

的從事禪修所緣，「我一定要在這坐香裡獲得禪定。」很努力，但無法獲得禪修結果。因為，你使用太多的精進力、使用太多的力量，你會感覺頭痛等、厭倦而不想再禪修。有些人則用很少的力量，很少的精進力，有時一點的修持，一點的打妄念，很少的禪修，他們沒有使用正確的力量，也無法獲得禪修的成績。但有些人則知道，需要持續禪修所緣，他也持續這禪修所緣，一而再地不斷持續這禪修所緣，如那以平衡精進力取得「火」的人。同樣地，這人以平衡精進力專注禪修所緣，持續的專注，如不斷地磨擦〔禪修〕木棍一樣。磨擦、磨擦他只是做「他的工作」，沒有期待，只是不斷地磨擦，最終他獲得成果。可能磨擦 2 支木棍約 1 小時，你能獲得「火」，同樣地禪修所緣，若你在 1 小時內不斷地磨擦「禪修所緣」，你也會獲得一些的定力，如獲得一些光亮、身體的舒服感、快樂等的經驗。要獲得這些，你必須使用平衡的精進力與平衡的尋心所。這是很重要的部分。

下一個我們所解說的是「伺心所」（vicāra）。當你訓練這，心自然地跑向相同的所緣。當你從事禪修所緣，如入出息，你把心帶到所緣上，它會自動地持續一段時間，幾秒的時間。當你專注「頭髮」，自然地心會停在「頭髮」上一些時間。在「法」的解說，當你敲打鐘時，一聲鐘響後，持續後面還有一些聲音，m……。同樣地當你把心帶到所緣上時，自然地它會持續一段時間，這稱為「伺心所」。vitakka 尋、vicāra 伺，「伺心所」不怎麼重要，但若你有「尋心所」，自然地「伺心所」很

接近那。明白「尋心所」（vitakka）、「伺心所」（vicāra）嗎？

下一個所解說的是「勝解」（adhimokkha），心的堅定、心的穩固。「法」的解說是，在古時代的王國，他們以很長的石柱作為國界、皇宮的界標。這長石柱大約有八傑手的長度。四傑手的長度深埋在土裡，另外四傑手的長度則是豎立在地面的。所以，這是很穩固的，沒有任何人能移動，因為第一，它除了很重以外，第二是四傑手的長度約六尺長的柱長深植在地裡，這長柱稱為 indakhīla（帝柱）。這 indakhīla 長柱是無法動搖的，心也是如此，不能動搖的心所。若心所所緣很強、很穩固，如長石柱般強壯及堅固，這我們稱為「勝解」（adhimokkha）。雖然在不善的部分是有些不同的，但是在善的部分，「勝解」是與「信心」（saddhā）一起工作的。它令心穩定的持有：「佛陀是對的、法是對的、佛陀的跟隨者，那些尊者們是對的，他們所教的是對的。我如此跟隨也會獲得相同的成果。」持有這樣很堅固的信心、很穩固的心，這稱為「勝解」。若任何人有這堅固、很堅定的心，稱為「勝解」。我們禪修一、兩天，又一、兩天沒有禪修，這表示我們的「勝解」不夠強。我們穩定的心不夠強，不僅是對禪修，其他的事，這「勝解」也是很重要的。你所知道，要成為醫生、工程師或任何領域裡的專業人士，必須持續用功於相關的科目。因此，年少的男孩、女孩都要深入他們所研讀的科目。今年，在學業上要有很好的學習，明年也要有很好的學習，直到他們到達很高的水平，他們都要持續在這條線

上，這才能平穩。有些人上學，然後又從事一些不必要的工作，又上學又做外面的事，他們無法獲得很高的成績，無法成為高層人士，因為他們沒有持有平衡的目標，平衡性、穩定性不足夠。同樣地禪修者，對佛陀的教導要理解，要有「我也能如此做」這樣的想法。對佛陀有很強的信心及持續的修持，今年、明年直到我們獲得成果，持續這修持稱為「勝解」。這是很重要〔的素質〕以獲得禪修結果。

接下來是「精進」（vīriya），什麼是「精進」？我禪坐 2 小時、5 小時，這也是一種「精進」。我們說：「他很精進」，對於事情很精進的從事或進行，我們稱為精勤的。這是我們對精進一般性的解說。在心理方面，當我們進入「心」裡，對於我們所要的事物，「精進」是一種支助力，給予支助。舉個例子，如現在這建築物將傾倒，那我們將怎麼做呢？我們知道若我們搖晃它，它將傾倒，所以應該給它支助。我們拿一些水泥給予支助，這建築物又恢復平穩了。這建築物又將傾倒，我們又再給予支助，就是這方法，所緣在那，所緣將跌倒了，給予支助；所緣在那，又將跌倒，又再給予支助，這支助的力量稱為「精進」。如專注呼吸，現在心跌倒了，給它支助，持續專注呼吸，心又再跌倒了，你又再給予支助，專注呼吸。因此，「精進」是一再地給予所緣支助，不令它再跌倒，這稱為一般性的「精進」。在「法」裡，對「精進」有很好的解說。總而言之，在心理這部分是當你進入心裡，「精進」是支助所緣不令它跌倒。現在你在禪修，但無法禪修，你想：「我要離開。」「哦，

不！你要在這禪修。」給予支助、推動力，這稱為「精進」。

下一個是「喜」（pīti）。什麼是「喜」呢？當你的心持續一個所緣，減少其他所緣，心維持在主要的所緣上一段很長的時間後，心獲得愉悅感，這我們稱為「喜」。因此，你若修習安那般那念，減少其他外在的所緣，只剩下安那般那念的所緣，你會獲得喜悅。不是每一個所緣都能產生「喜」，大多數的善所緣是能產生「喜」，有些不善的所緣也能產生「喜」。當你修習不淨觀時，其實是很醜陋的、不淨的。雖然如此，心減少其他的東西，心住在不淨、不淨…。因為，這心不斷地安住在不淨，心獲得喜悅。因此，喜悅的產生是由於心安住在主要的所緣的時間長過於其他所緣。

下一個是「欲」（chanda），什麼是「欲」？欲求。「給我一些東西」、「給我一些東西」。我要求一些東西，這是欲求。心喜歡獲得貪欲所緣，心喜歡獲得瞋所緣，心喜歡獲得禪修所緣，心喜歡獲得其他所緣。透過欲求，我們禪修、禪修，心喜歡培育禪修，想要培育禪修。另一個心欲求欲望（kāma chanda）。欲求欲望（欲所緣）「好，來、來。」因此，心欲求禪修，心欲求欲望，心欲求瞋恚。因為這欲求，心深入進去。在禪修的心裡，我們試著拒絕，但在其他的心則拿取它，因為欲求。這很重要，當你進入心的深層，你會理解，因為這欲求，欲求欲望。當你禪修時，現在你的欲求有兩個，一個是欲求禪修，另一個是「欲求欲望」，在這時候兩個欲求在操作。因此「欲求欲望」我們無法一時的停止

它，我們應增長對禪修的欲求，因為這「欲求」以前沒有在培育，而「欲求欲望」則是早前已培育的。因此，這時候它也到來，因為它是我們以前很親密的朋友，但它使我們難以修持。現在你培育持續修持的欲求，不斷地持有這樣的欲求，持續修持，減少其他的欲求，才能增長你的禪修力量。我們需要增長持續修持的欲求，需要持續地守著尋心所〔於禪修所緣〕，然後你將獲得「火種」。

（老師邀請當時在場的另一位僧資年長的尊者給僧眾開示，鼓勵有關相同的法）。

「心識」（viññāna）可以以很多方式闡述。心理要素也可以以很多方式解說。這些直到我們理解之前，我們都無法有完整的知識。但我們要知道，善所緣是與「如理作意」（yoniso manasikāra）一起工作；不善所緣則是與「不如理作意」（ayoniso manasikāra）一起工作，這二者都一直與我們在一起，因為我們不怎麼了解我們的心理。現在我們在討論這些，將來我們要修習這些。因此「行道」是正確的，我們必需跟隨我們的老師及佛陀的教導，往後我們將可以看到很好的成績。修持的初始階段是有點苦，直到我們有一些東西，如有一些禪定或觀智，在這之前是有點苦的，有一些困難在那。所以，我們需要嚐一些法味、禪定，快樂就時時在那。直到這快樂來臨前，我們都要持續我們的修持，這是尊者的鼓勵，持續這修持直到獲得法味、嚐到法味。

因此，我們願大家有正確的培育，維持正確的「尋心所」，及維持正確的「欲求」於我們的修持中，祝福

大家有很深的禪定、有更深的正念、有更深的智慧，證得道果及涅槃。

Sādhu！Sādhu！Sādhu！

（2010.09.08 講於龍樹林僧寺）

Nāmarūpa Ñāṇa 05
名色智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

上一講，我們已解說了「名色分別智」（nāmarūpa pariccheda ñāṇa）。有關名法與色法的知識(智)，我們也解說了這「智」的價值，若任何人具有這「名色分別智」，他能克服其煩惱，尤其是貪欲與瞋恚。若這貪欲或瞋恚生起，他能以這「智」來去除它們，不是停止它的到來而是很容易的去除它。若他的「智」是很清晰、銳利的，〔就很容易辦到〕，若只是一點的了知而已，那是無法做到這點的。若他們只是知道一點的色法、一點的名法，他們是無法去除這貪欲、瞋恚的。若他們所擁有的「智」是真實的、很清晰、銳利的，任何的困難想念煩惱到來，都很容易的使用這「智」，從心裡把煩惱去除。若你有很完整的色法觀智，現在在你的身體裡的所有色聚都很清楚。然後，現在有不必要的「想」到來，你可以訓練你的心進到裡面透視它，當你透視它時，所緣將消失。雖然無法 100%的做到，但你的困難很容易的被去除。若你有名法的完整觀智，這心是如此、這心是如此的素質等，若你有很清楚的了知，很容易去除不必要的「想」。若你有兩方面，名法與色法的觀智，就很容易去除那些不必要的「想」，這稱為「名色分別智」（nāmarūpa pariccheda ñāṇa），pariccheda 是完整的〔

理解〕。「名色分別智」則是對名法與色法的完整知識(智)。

那麼，若人培育這觀智，將能去除「密集」。通常我們的心持有「密集」，我、你、她等，因為這「密集」導致我們痛苦(困難)。因為這密集把貪欲帶來給我們。因為密集的原故，導致我們生起瞋恚。因為這密集，導致不必要的「想」在我們心中生起。若你暫時去除這「密集」，你可以透視它，因此你的貪念、瞋恚、不必要的「想」容易被去除，這將發生於名法與色法的修習中。那麼，在我們上幾講裡，我們已詳細的解說色法，名法方面已解說 53 名法，包括心識在內。1 個心識，加上 52 心所共有 53 個心理要素，存在於我們的心中。這是每一個人都有的，直到我們證果之前，這是我們每一個人所擁有的 53 個名法。若我們證果了，有些名法不會再生起，直到我們證果之前，這些名法都是跟隨我們的。因此，我們需要完整的理解，以任何的方式完全地理解這名法。若你只知道這心、那心，這心，但這不足以克服困難、克服煩惱。你需要透過清楚、詳盡的理解，方能克服煩惱。若有貪欲、瞋恚或任何的「想」到來，你很容易理解，這「想」(念頭)把它帶出來，你可以把心理要素分開來，那你的困難、你的不必要之「想」，很容易地從心裡被去除。這樣的事情發生，當你能完整的理解這「心」。在這些心理要素中，十四個已在我們過去的講座中討論了。

第一個，我們解說的是「心識」。如水一樣，水可以溶解任何東西，可以溶解糖、可以溶解奶粉、可以溶

解茶等，然後水呈現不同的狀態。這是基於水，否則我們無法溶解這些，因為基於水我們可以溶解。水是「心識」，其他的素質是「心所」。糖，甜的滋味、茶等我們稱為「心所」，當我們混合心所與心識時，它將呈現不同的形態，有時是苦的，有時是甜的，或任何的滋味都可能產生，因為是心所的緣故。那麼，在這些心所當中，在上回的講座裡已討論了十三個心所。

第一個是「觸」心所，接觸所緣，我們稱為「觸」（phassa）。「受」（vedanā），我們感受所緣。若是善所緣，如很好的禪那、快樂，我們感受快樂。若我們有不善的所緣，如瞋恨所緣、不快樂，我們感受不快樂。如你嚐到甜的，是甜的感受，若是 aralu 則是「苦」的滋味。類似如此 在心理方面，我們需要去感受，這稱為「受」（vedanā）。「想」（saññā），我們的心有能力製造圖像，如電視機的螢光幕能製造圖像。一個一個的圖像產生又消失。心也是如此，一個圖像到來、消失；一個圖像又到來、消失，這樣的能力存在我們的心裡。你可以檢查你的心，沒有一個所緣是固定不變在你心中，每一個時候都是新的所緣，一個所緣結束，又一個所緣結束，每一個時候心都是新的所緣。早前的一分鐘沒有這所緣，現在，較後 1 分鐘又另外一個所緣，這心的圖像也時時的在移動，那些圖像我們稱為「想」（saññā）。

「思」（cetanā）我們稱為 intention（心的意圖、動機）。為什麼我們修習禪修？為什麼我們要令他人困難？因為我要令他們痛苦，因此這心的意圖、思是錯誤的，是不好的、邪惡的，因為這邪惡的意圖，我做、我讓不

善的心理要素（心所）朝向所緣。我禪修是為了涅槃，那麼，善的心所跟隨著。因為這「思」，關於這「思」，將跟隨著其他相關的心所，我們稱為「思」。「一境性」（ekaggatā）[3]，是這心理所緣，跟隨下一個，跟隨下一個，持續所緣，我們稱為「一境性」（ekaggatā）。「命根」（jīvitindriya），是心所裡的試著持續保護，命根保護它自己，我們稱為「命根」。「作意」（manasikāra）是靠近其他所緣，有關於這所緣的其他相關的所緣也隨之呈現出來，試著喚起其他所緣。這稱為「作意」。

「尋」（vitakka），帶心、心所朝向所緣。「尋」（vitakka），當你專注呼吸時，心一直帶到所緣上，不斷地帶到所緣上，這稱為「尋」。「伺」（vicāra），當你帶到所緣上時，在所緣上持續一段時間。「勝解」（adhimokkha）是心的平穩性、穩固性。在善的方面，因為「信心」是穩定的一股力量。在不善的方面，「勝解」也存在一些念頭裡。「精進」（vīriya），當心往下滑時，支助不令它滑下（滑落）。這建築即將傾倒，給予支助力不令它傾倒。「喜」（pīti）。「欲」（chanda），欲求所緣。這些是我們之前已詳細解說了，所以你們可以回顧。今天我們將進一步地解說「美心所」（sobhana cetasika）。

在這「美心所」（sobhana cetasika）當中，第一個是什麼？「信」（saddhā）。什麼是「信」？「信」是沒有疑惑。我們相信、信任、信賴佛、法、僧、好的人。

我們信任、我們相信，我們稱為「信」。你們有這「信」嗎？是的！我們大家都有這「信」，所以我們在修習這「法」，但有不同程度的差別而已。我們大家都有「信心」，但每個人的程度不同，有的高、有的低，但大家都有信心。「信」是其中的一個心理要素(心所)。「信」的作用是什麼？為什麼我們需要「信」？為了跟隨法，暫時需要淨化心，我們的心是透過「信」來淨化的，是暫時性而非永久性的，我們需要「信」來淨化心。若你有很強的「信」，煩惱無法到來，心快樂、愉悅。因此「信」的工作有很強的能量。你能理解，當你憶念佛陀時：「佛陀，您自己培育圓滿全部的功德，完善地、自覺圓滿證悟，我向您禮敬，我供養我的生命予您。」我們唸誦佛陀的功德及禮敬佛陀及供養生命予佛陀。當我們如此做時，我們感覺很快樂、放鬆。當我們一再的如此做，更快樂、更愉悅，這稱為「信」。「信」的作用是暫時淨化煩惱。若你要試驗，你可以到空曠的地方，唸誦佛、法、僧或古時候的僧眾如舍利弗尊者、目犍連尊者、大迦葉尊者及其他有很好修持及證果的尊者。你可以唸誦一些文，供養生命予他們，透過言語及心，你如此做，你會覺得比較舒服，然後你再去禪坐，會讓你非常容易專注，因為你的煩惱暫時被「信」去除了。

「法」說:在古時代，轉輪聖王有很特殊的「寶珠」，我們稱為「摩尼寶珠」（udakappasāda mānikka），即能澄清、淨化水的寶珠。這寶珠若你把它放入任何水質，不淨的水、污水等任何的水，這些水都得以淨化，我們無法看到這。若你能跟隨轉輪聖王，你則能看到這「摩尼寶珠」（udakappasāda mānikka），淨化水的寶珠，這寶珠能淨化水。同樣的方式，我們的心，若你加入「信」進去，能淨化任何狀況的心，貪欲心、瞋心、痴心、嫉妒心、激動的心、追悔的心等，任何的心，都能被「信」淨化。所以，「信」是一個能暫時性淨化心的重要素質，不是永久性的而是暫時性的淨化，現在你感覺到很舒服是因為「信」的力量。所以「信」是一個很重要的素質以淨化心。

有些人解說「信」是不需要的，那是「盲信」，但「信」是比較有價值的，即使是盲信，比起不具信心的智慧來說，不具信心的智慧是很危險的，但沒有智慧的「信」是不危險的。原因是有智慧的人，具有智慧知道很多東西，但沒有足夠的「信」。當他死時，沒有信任佛陀、法、僧伽，沒有「信」，所以他無法獲得好的所緣，去到較好的地方。當他死時，大多數往生到不好的地方，因為他的智慧太高，但沒有「信」在那。對於那些具有「信」但沒有智慧者(有信無慧者)，他們禮敬佛陀，甚至禮敬樹、土地等，當他死時，他省思他禮敬佛、法、僧，則容易獲得善心以往生善趣。因此，即使是盲信無慧，對人類而言還是很有價值的。智慧也是需要的，但若智慧同時具有信心，那是更有價值的。若沒有，至少「信」對人類比較有價值。今世若能證果那是很有幫助的，或者有助於來世有很好的生命，因此「信」是一個很重要的素質。

若你要檢視「信」的價值，心不快樂時，心沒有喜悅，今天沒有很好的修持，你可以到空曠的地方，唸誦

佛陀、法或僧伽，唸誦一些較長的文句「arahaṃ sammāsambuddho…」也是可以培育「信」。你也可以使用長文:「佛陀！您自己培育，完成所有的功德，當您在培育完成這功德時，您放棄了您的生命，我供養我的生命予您，我向您禮敬。」你可以使用自己的語言，我無法使用正確的英文表達，但你們都明白。以謙虛恭敬的方式唸誦，當你以謙虛、恭敬之心唸誦時，你感覺內心很愉悅。當你唸誦約 15 分鐘後，眼角也開始流出眼淚來，內心很快樂。這時你再禪坐，你可以看到它的不同，因為「信」，你感覺非常舒服；因為「信」，你感覺沒有煩惱到來，你專注呼吸，非常容易；你專注任何的禪修所緣非常容易。因此，「信」對禪修者是如此地重要。我們有「信」，但我們需要把它帶起來，那將是很有力量的。若你持有很低的「信」於修持，有時你會很難修持。若你帶起「信」及修持，那修持將是順利的修持。因此「信」也是一種可以生長的素質。今天你只有 5%的「信」，但你把它帶起直到 15%，你會感覺你的修持非常喜悅。明天你的「信」只有 5%，你感覺禪修很辛苦，然後後天你又把「信」增長到 20%，你又感覺整天很喜悅、充滿快樂及成功的。因此，「信」對禪修生涯很重要。

我們又再進一步的解說「信」，「信」的價值。當我們向他人講說佛陀、法、僧時，講說正面的東西，我們的「信」被保護，當我們說負面的東西，大多數我們的心是喜歡這類的話題,「如此,這…這是錯誤的…等」、「這尊者如此的解說是錯誤的。」類似如此，我們試著

去諍議負面的東西，這會減少(退減)我們的「信」。如在僧眾當中有的很出名，他有很好的開示佛法，我們說:「他說得很好，很少人能如此說。」當他在解說時，有一些錯誤的解說，我們試著去諍議:「為什麼這尊者如此說，這樣是錯誤的。」若我們如此做、諍議，我們的「信」將滑落、退減。若我們如此說:「這方法不好，那方法不好」等，如此的批評，「信」也會退減滑落。我們不應該減弱我們的「信」，我們應該對每一個都持有信心，但我們可以跟隨我們所喜愛的，可是對全部應給予信心。「你喜歡你也可以跟隨這，這也很好」;「我比較喜歡這。」類似如此，我們一般性地全部給予信心。若不如此，我們信任我們自己，我們批評一些東西，他們也不知道我們在做什麼事情，我們自己退減〔信心而已〕。若我不批評，我保護自己的信心，那麼，我的信心得以增長。因此，保護信心是非常重要的。不批評他人、不看低(看輕)他人，因此看待每一個僧眾、每一位老師，全部都是對的。佛陀及他的跟隨者，即使是很弱的僧眾，沒有遵守戒律者，縱然如此，對他們我們都要持有信心，我們不應跟隨他們，但要維持信心，至少他們還穿著袈裟，維持顯示他們的出家身分，這對世間而言，還是很好的。因此，在我們的國家裡，有很多的寺院沒有遵循戒律，但我們不應看低他們，至少他們保護他們出家身分,顯示僧眾的「標誌」,作一些教法(sāsana)的法務。所以，我們要禮敬他們，即是禮敬佛、法、僧。

因此，我們應該檢查「保護信心」的價值。「法」裡說：若任何人持續地保護信心，那是很有價值的，如

去旅行的旅費(資糧)。若你有足夠的錢財去旅行，當你去到任何地方，你需要任何東西，都很容易獲得，因為你有足夠的錢。如此，「信」在漫長的輪迴裡，今世、下一世、再下一世直到證入涅槃，猶如在旅途中你所擁有的錢財，一樣的價值。若你有足夠的資金，今世你要做什麼都可以。下一世也如此，任何你去的地方，能交往好的朋友，能跟隨「法」及有很好的修持、有很好的成績、好的快樂，都是因為這「信」。

另一種說法，佛陀說有兩種證悟，一種是因為由「信」，你也能證悟；另一種因為「慧」你也能證悟。「信」，若你有很強的信心，也很容易理解「法」，因為煩惱〔暫時〕被淨化了，這時容易吸收佛陀的教導。如之前我已解說，我們有一般的信心，可能只有 10%，若你直接以這 10%的「信」修習禪修，可能有時禪修無法進步。我把信心帶起直到 20%，透過唸誦具有充滿信念的所緣，我提升了信心直到 20%，然後修持。今天整日修持非常順利，非常舒服、非常喜悅。有時我提升「信」達至 30%，很容易獲得禪定，因為「信」的緣故，容易專注禪修所緣，因此也可以獲得禪定。所以，在我們的修持中，我們不應該讓我們的「信」處於低水平，而應維持把「信」帶起到某個水平，這是很有價值的。每天早上或下午，你應唸誦一些經文，有關佛陀、有關法的或護衛經的經文。只是誦念也可以，但若用心的唸誦，以充滿信念，打從內心的唸誦，將增長信心，容易令你維持你的快樂，容易令你維持你的禪修。整日你都能維持你的禪定，因為建立很好的信心。因此，在培育增長禪修方面，「信」

是一個很重要的要素。所以，我們不應批評，有些人如此說：「這不好，這老師不好，這不好。」我們說類似如此的話題，將減弱我們的信心。信心減退，自己將獲得不好的結果。我們談正面的事，增長信心，自己也獲得好的成果。所以我們不應該批評任何事情以減弱我們的信心。因此「信」在禪修生涯裡是一個很重要的素質。

下一個佛陀在「法」裡說的是「念」（sati）。什麼是「念」（sati）？你如何理解「念」？你們可以思考。待會我們再回來討論。

我們解說了正念，什麼是「念」？「念」是當下，把心持有在當下。我們正在做的、我們正在說的、我們正在想的，持有專注，我們稱為「正念」。現在我們知道我們正在說的，那你的正念有在操作。現在你知道你正在想的，你的正念有在工作。你知當你現在正在做什麼，正念存在那。例如，你擺動這手，但你在想其他事情，這有正念嗎？你在擺動手之時，同時想其他事情，有正念嗎？沒有正念。現在你擺動這手，知道這手提起、放下，提起、放下。這樣有正念嗎？正念有存在那。現在你在行走，從這裡到托缽堂或其他的一些地方，你不知你如何行走，但你走到了那裡，這表示沒有正念。但現在你知道，這一步伐、下一個步伐、這一刻、下一刻，你知道你到了托缽堂，這表示你有使用正念，正念所緣與你一起操作。若你有很好的訓練，你可以與正念結交，若你沒有訓練，你便移除了正念。你專注於呼吸，幾分鐘你正念的專注呼吸，過後你忘了你現在在哪裡，心去了一些地方，心去了很遠的一些地方，這表示沒有正念。

現在你專注在那，你知道心跑掉了，你把心帶回來，因為正念，你可以控制它，這稱為「正念」、「醒覺」。

正念於所緣我們稱為「如理作意」（yoniso manasikāra），沒有正念於所緣，我們稱為「不如理作意」（ayoniso manasikāra）。為什麼我們需要這正念？正念有什麼價值？正念也是一個能生長的要素，若你正念的行走，你能維持 5%到 10%的正念。若你喜歡，你可以增長至 20%，然後維持正念。若你喜歡，你可以增長至 30%，然後維持正念。古時代的尊者們，他們決意整日保持正念，走到哪裡，每一個腳步都很有正念的行走。有時他們忘了一、兩個腳步，我們聽說他們回到那之前失去正念之腳步的地方，再從那裡開始正念的行走。比起他們的正念，我們的正念如何呢？我們培育的正念又是怎樣的程度呢？比起他們，我們〔的正念〕非常弱。

現在你不需擔心這弱的正念，現在你應該增長這正念。正念是可生長的要素。若今天你喜歡維持正念，你可以把它帶起，然後維持它。你也可以持有很低的正念，這很低的正念容易導致不如理作意，很高的正念的意思是不容易導致不如理作意。若有任何的貪欲到來，這時候你知道。瞋恚到來，你現在知道。但若正念很弱，貪欲或任何不必要的念頭到來，你不知道。它們到來，住在心裡把心毀了，那時你才知道。尚若正念很強，每一個剎那你都知道，你知道你應該做什麼以對應這不必要的念頭。因此，需要令心覺醒、看守心，哪些是需要，哪些是不需要的。看守心，視察者是正念。現在我們知道「這、這、這」，因此，在我們心裡要有很好的禪定，

要有很好的智慧，一個很重要〔及需要具備〕的要素是「正念」。

僧眾問：若當我們有很強的疼痛。我們在修習專注呼吸，入出息，我們獲得很強的疼痛，我們如何持有正念呢？

答：禪修者有很多層次，對初學者是比較困難的。帕奧禪師是勸導初學者更換姿勢，持續專注，太多的疼痛，很嚴重的疼痛是難以忍受的。因此，帕奧禪師說：「更換姿勢，然後持續你的禪修。」這是第一個階段。第二個階段，你有一些平靜、快樂，你獲得很強的疼痛，那時有能力忽略這疼痛，持續專注你的呼吸，當你獲得很強的正念，這將消失。當正念提升，禪定也隨之提升，然後這〔疼痛〕消失。第三個階段，有很好禪定的禪修者，忽略這，持續持有禪定，這也消失。當你在修習止禪方面的修持，如此的方式能克服疼痛。當你是觀禪禪修者，你在修習觀禪，你修持名法、色法，那你可以直接地專注它，你可以專注疼痛。甚麼是疼痛？誰的疼痛呢？你可以專注它。這疼痛之前是沒有的，現在它在那，將來它會消失。這疼痛也是無常、無人我的、無眾生的，那只是「心」而已。疼痛是心的感覺，當你專注它時，疼痛消失了。心得以滲透的專注，疼痛消失了，如此我們可以多方面的隨不同人、不同的禪修者、以不同的方式去克服疼痛。

慧悅尊者問：沒有「信」，我們無法唸誦以帶起這「信」，在唸誦佛、法、僧的當下，沒有任何的感覺，那我們應該怎麼做呢？

答：那我們可以去到那些具有信心的人或禪修者的地方，與他們討論一些佛法，當那人解說一些佛法，我們的信心生起、提升，這是一種方式。另一種方式是你可以聆聽一些具有信念的佛法開示。當你聆聽這充滿信念的佛法開示，有關於佛、法、僧的開示，你的信心能生起。不然，你可以讀一些具有信念的佛教書籍。如在錫蘭的方式，有說明(解說)二十四種三寶的功德，如此之類能增長信念的書籍。如此你透過閱讀、討論及聽聞，你可以增長信心。然後，你可以自己做，到一些空曠的地方唸誦一些經文，你可以增長信心。

我們進一步的解說，當我們禮敬佛陀時，及在早晚課誦時，我們也能增長我們的信心，雖然只是局部的「詞句」，但還是有一部分的功用。雖然不是很強而有力，但當你供養燈等之時，你想像、憶念佛陀，你供養，你禮敬佛陀，你觸摸佛陀的腳(雙足)，然後禮敬及供養這些東西，你持有這樣的心，然後唸誦，我們將增長更多的「信」。若你禮敬長者時，謙恭的你能增長信心。「尊者！我供養及禮敬您的德行、您的素質，戒行的功德，我向您禮敬。」然後我禮敬。「尊者！我供養我所有的功德予您，我謙恭的供養。我接受您的功德為自己的功德。」如此的方式，若我有所做錯，我請求寬恕。在唸誦時你如此的專注，你獲得更高的信心。若只是唸誦：「mayā kataṃ puññaṃ…」如此也能帶起信心，但非常的弱，沒有足夠的力量以達致得禪定、得智慧〔的水平〕。若你專注，你在培育正念。若你專注，你培育信心。若你專注，你培育其他重要的要素。因此專注(觀照)很重

要，以帶起重要的素質。當你禮敬佛陀、帕奧禪師、大長老及其他的尊者，你可以只是禮敬而已，非常少的「信」生起，但若你憶念大長老、帕奧禪師、佛陀高尚的素質，「因為這高尚的素質，我向您禮敬。」心持著這所緣及禮敬，增長更多的素質，更有力量。所以，你需要理解這修持的部分，於此你需要理解心理的素質。若你理解這心理素質，則容易令之朝往善的。不然，沒有帶往善的。我們想那是善的，但實際是不善的。我們帶心至不善的地方，即使是善的也不是很有力量。若你了解善與不善，你可以把心帶往善的，你可以持有善心，你可以培育善心、善心的價值，然後你的生命對教法（sāsana）更有價值，對於你自己的生命也很有價值，你的快樂容易維持。

我想今天已足夠了，下星期我們再進一步解說。這二個素質很重要，所以我們做較多的解說。其他的我想不多，這二個比較重要。所以，我們祝大家能對這心理要素、心所有所理解及每天都能培育，每天能培育正念，培育「信」，然後維持你的快樂，證得道果及涅槃。

更長的尊者開示：

今天我們的開示是非常重要「信」與「念」。尊者解說，在「法」裡解說「信」有六個方式及「念」有兩個方式。這些方式對我們很有幫助，然後我們可以審查我們的程度，我們有多少的「信」，我們有多少的「正念」，我們的「信」是怎麼樣的程度，我們的「正念」又是怎麼樣的程度，你可以明白。若我們能明白，我們可以透過智慧帶起「信」、「正念」，我們有這些要素，

有平衡的要素，特別是「信」與「慧」的平衡。若我們有這，那是很有用的。若你只有「信」、只有「慧」而已，那將沒有多大的用處。若有平衡的慧與信，那是很有用的。尊者祝福大家擁有平衡的信、慧、正念，證得道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2010.09.15 講於龍樹林僧寺）

Nāmarūpa Ñāṇa 06
名色智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

我們回顧上一講所討論的。慧悅尊者請求講解「觀智」，所以我們也開始有一系列觀智的講解。我們先從「名色智」開始，因此，我們需要對色法有完全的理解，名法有完全的理解。「色分別智」（rūpa pariccheda ñāṇa）、「名分別智」（nāma pariccheda ñāṇa），這兩者的完全理解，我們稱為「名色分別智」（nāmarūpa pariccheda ñāṇa）。pariccheda 的意思是我們需要完全的理解。為什麼我們需要對我們的名法有完全的理解？因為「密集」的原故。「密集」是你、我、她、這建築物、這世間，因為這「密集」是煩惱的基地；「密集」是煩惱的地方；「密集」是煩惱之路(途徑)。只要有「密集」在那，煩惱都能到來，「我、你、她、他」，所以我可以瞋恨你，我可以殺你。這些煩惱都能產生因為「密集」的原故。在色法的部分，當你分析這色法，你對色法有完整的理解，因此你可以透視全部的色法。當你透視時，暫時沒有機會給予貪、瞋、痴，因此，我們需要破除這「密集」。這是色法的部分。

在名法方面，有兩樣東西需要做，其中一個是名法的部分，破除名法的「密集」。你可以理解一個心，過後又另一個心生起，一個心過後又另一個心生起。那麼，

一個工作是破除密集。你想「我、我的心」，這樣的想你也可以把它分開來。「我」是一個心，「我的」也是一個心；「我需要」，也可以把它分開來，「我」是一個心，「需要」也是一個心，這些名法都能分開來，因此「密集」方能破除。然後，你需要知道名法的要素(素質)，哪些是有用的素質，哪些是沒有用的素質。因為現在身為禪修者，佛陀的跟隨者，我們都試著建立起平靜、建立智慧、建立禪定、建立全部好的素質。當我們培育這些需要的要素時，你需要了解你的心具有哪些要素。怎麼樣的要素有助於你的培育，怎麼樣的要素無助於你的培育，你都要把它分隔開來。現在你知道，你不應支助這部分(無用的要素)，你應該支助這部分(有用的要素)。所以，你只有支助這有用的部分、這需要的部分而已。因此，你這需要的部分便能不斷地生長、增長直到智慧圓滿。所以，我們需要理解名法。

在這名法部分，全部的素質我們都需要理解。基本上，我們已解說了十六個名法，包括心識在內。那麼，今天我們得進一步地解說心所(心理素質)。稍後我們再回來，你們需要知道為什麼我們需要完全的理解我們的心，原因是這分隔點及培育需要的部分。否則，有時需要的我們也培育，不需要的我們也在培育。現在你在禪修，在禪修時段裡，你試著專注禪修所緣，當你出去時，有時談一些無謂的話，因為這無謂的交談，我們培育了不必要的部分，我們在培育貪、瞋、痴。因為對這部分我們不理解，因為不理解，所以兩個部分我們都在培育。結果是任何一部分都不強，好的不強，不好的也不強，

因為好的我們培育，不好的我們也在培育。但若你要有好的成果，你需要停止不好的培育，只培育好的。所以，我們需要知道這心理素質。今天我們將進一步的解說。

我們解說名法，為什麼我們需要知道名法呢？因為有兩個原因。其中一個原因是破除密集。另一個原因則是分開好的與不好的；分開有用與無用的。有用的我們培育增長；無用的，我們則試著損減它。若二邊你都培育，有用與無用的，你都培育，那麼我們的修持將無終止。我們也不會有正確的成果，因此，佛陀說:「我們需要培育增長所需要的，損減應該損減的」。不需要的我們應該損減它，需要的部分我們應該增長它。要顯示這部分，「正念」是很重要的。若沒有「正念」，沒有人能顯示給我們知道。早上有正念，你知道你要做什麼，中午沒有正念，你不知道你在做什麼，你不知道你說什麼，因為正念很弱，但我們需要令「正念」整日都醒著。所以，我們需要知道什麼是「正念」，如何讓「正念」醒著，通常我們「正念」的功能是時時都處在睡著狀態的。

我以手指做舉例，現在的正念是如手指的握拳，非如手指的舒展。當你修習入出息時，或任何的禪修，你不斷地修持，正念開始有點甦醒，當你停止禪修，不斷地說話，正念又開始睡覺了。你又再不斷地修持，正念又開始有點甦醒，你又再做一些其他的事，想一些其他的事，正念又再睡著了。當你禪修，正念又再有點甦醒，當你又做一些外在的事務，正念又再睡著了，這樣的禪修是沒有終止的、無法獲得正確的禪修成果，只能提升

到這程度又滑落、提升又滑落。但你應該理解如何令正念一直的醒著。你整日的修持，一天、二天、三天，正念現在是醒著的。現在你可以理解有多少的正念是我們可以令它醒著。若你給正念一些所緣，你給正念一些工作，只維持醒覺。若沒有給予正念足夠的所緣，正念又回到床上去了（睡著了）。只有不斷地給予正念所緣，如入出息或任何禪修所緣，訓練它，這樣正念將醒著。若正念完全的醒著，它將整日的都在顯示你應該做什麼。「啊！這部分，這東西、這…你需要培育；這、這、這東西你需要損減。」正念將指導你這些。要做到這點唯有正念醒著才能做到。否則，沒有任何人能做到這點。你的保安人員，你的看守者睡著了，你的地方沒有任何的保安存在，因為你的守衛、看守者睡著了。但若你的看守者是醒著的，你將有所保護。同樣地心理方面，心理的守衛者是「正念」。所以，我們需要知道如何令正念醒著，需要知道如何維持正念。我們應該明白這以持續維持正念。因此，我們需要對心有完全的理解，若你能完全理解心，你將知道整日你所要做的事。這「正念」的素質非常的重要。二星期前我們已對這「正念」有所解說，現在再重複解說因為它是如此的重要。

佛陀在《念處經》裡如此說：「若你培育一樣東西，你可以圓滿所有的智慧，你可以去除你所有的痛苦，你可以證得道果。」這就是「正念」（sati）。在心裡這是非常重要的素質。若沒有培育正念，沒有任何人可以培育禪修。若你只是禪修而已，你無法培育增長正念，你現在在行禪，只有幾步行禪是具有正念，其他都在打

妄念，但你在行禪，這樣你是不曾培育正念。現在你正念於每一個步伐，這一步伐你很專注，下一個步伐也如此的專注，這樣對你則有在培育正念。禪坐也是如此，你坐的很舒服，但心是遊走世界的，這樣你是不曾培育正念。唯有不斷地專注、再專注於禪修所緣，如此你方有培育正念，這樣你才能培育增長禪修。因此，在培育心智方面，正念是一個很重要的心理要素。

在上一次的討論中，我們是談到了「正念」，下一個心所是「慚」（hiri）與「愧」（ottappa）。這慚、愧是如何的住在善心裡？現在你供養某樣東西予佛陀，現在你在禪修，它們怎樣的存在裡面呢？為什麼這兩個要素存在裡面呢？因為，其實我們在供養佛陀某些東西的當下，因為我們是害怕罪惡之事。我們知道我們這時候做不好的事，會有惡的結果，知道做好的事會有善的結果。因為我們知道這點，所以我們避開、防止不善的。因為理解這是不對的，因此具有這兩種要素在裡面。例如你現在要禪修，你知道現在是禪修時間，若我沒有去禪修，其他僧眾看到我沒有在禪修，那是不好的，所以最好我去禪修。因為外在的原故，你去禪修。你自己如此思惟：「我沒去禪修的話，我的禪修將會滑落，對他人而感到慚恥。」這二者都傾向於善的。其實，比起正念與信心或智慧，這兩者顯示的不怎麼清楚。正念、信心及智慧非常清楚的呈現在善法裡。若你對佛陀很有信心，那是很清楚的；若你有正念，也是非常清楚的；你有智慧也是非常清楚的。雖然它們不怎麼清楚，你還是需要知道這兩個要素，在善法裡有這兩個要素存在那。

因此，我們沒有對這兩個要素有很多的解說，下兩個要素我們也不多解說，待會再解說。

下兩個在善組裡的心所是「無貪」（alobha）及「無瞋」（adosa）。無貪是沒有貪著，無瞋是沒有瞋恨。在善法組裡，若你對善的有很多的貪愛，你無法持續它。因為你知道這是善的，你應該做，你持續的做，這無貪是自然的存在裡面的。然後，最終的結果是智慧。因此，無貪在那。在開始時，在不知不覺中，有可能發生，但在善組裡這兩個要素是自然存在那的，無貪、無瞋二心所存在那。若瞋在那，你是無法維持善法的。若有貪愛在那，你是無法維持善法的，因此這二者，無貪、無瞋是自然存在於善法組的。

下一個部分是很重要的部分，善法組裡的「中捨性」（tatramajjhattatā），是一個很有用的要素。這要素在善法組裡是一個平衡性的要素，它自己在所緣裡工作及〔同時〕平衡其他要素，不允許它們有超量的現象，以至於失去平衡。舉個例子，慧悅尊者，色業處的禪修者。在這裡約有三十位禪修者，他自己在這修持，同時也鼓勵其他的禪修者修持及平等對待全部禪修者。因此，在這群僧眾中都處在和平、祥和的氛圍中。但若他試著要：「我要做這，你們都要跟隨我，否則我將做出某些事對付你們。」將會發生什麼事呢？不和平。另外一個僧眾出來說：「你不應做這，你應該做這。」將發生什麼事呢？和平、平衡素質將變成微弱。因此，身為一位領袖或從事這部分的人，他自己修持，也鼓勵大家修持，自然地平衡性會存在那，和平的氛圍會很強，禪修也會提

升。同樣地，在心理要素中，在善法組最低的是 32 個名法，32、33、34、35，有時 36、37 名法也可能存在那。在這些心所當中，「中捨性」心所，它自己在裡面工作也平衡〔其他的〕心所。這稱為在善法組裡的「中捨」（平和）要素，這是重要的要素。若這要素沒有醒著，有時你用太多的精進，有時太多的欲求，有時太多的信心，有時太多的尋心所，這些都可能發生，因為平衡要素微弱了。平衡的心、捨心弱。在善法組裡 32、33、34 的這些心所都由「中捨性」心所來平衡它們。因此，這平衡要素很重要。

為什麼我們要培育這些名法呢？為什麼我們需要呢？當我們培育這名法部分時，我們理解「無我」，我們理解這「心」，在這「心」裡沒有人、我、眾生。若你培育這個素質，這個成績會展現。若你培育這種素質，將獲得這成績。若你理解：「培育這是這成績，培育那是那成績。」現在你理解，好的你培育，成績將是好的，若培育的是不好的，成績也將是不好的。你理解心的自然法。要獲得這樣的知識，你必須要對心有更多的理解。不是現在，你現在只是在聽聞而已，但當你修習觀禪的部份時，你需要知道，這樣你才能知道正直你的心，你能引導心走在「行道」上，你可以正確地培育心智。早前你的心兩邊都培育，現在慢慢地走到正確的部分，心智才能培育增長。若沒有完全很好的理解心，我們培育好的，也培育不好的。所以，有時你的禪修很好，有時你批評這不好、那不好，那麼你培育兩邊的〔素質〕。在禪修方面，你培育好的，在批評方面你培育不好的，

你培育正確與不正確的兩邊，你不曾培育正確的禪修。在古時代的僧眾，他們知道要做什麼，他們持續他們應該做的部分。

「法」是如此的深奧，你知道我們的佛陀，在宣告出離時，經過六年的時間，他完全證悟了。當他證悟過後，他想：「不要教導這『法』。」為什麼佛陀如此想，不要教導這「法」，是什麼原因呢？佛陀知道這「法」是很深奧的。這「法」是如此的深奧，是很難理解。這個心，是很難控制這個心，是很難培育正確的「行道」。他知道自己是如此的困難〔做到這〕，其他世間的人也是很困難做到的。因此，他想：「這世間的眾生是很難理解這個『法』的，所以我不要教導這『法』。」他如此想，過後大梵天請求說：「不，尊者！你應該看這世間，世間人類有些是能理解『法』的。」然後，佛陀把心散播至世間各處、觀照，在這世間共有四類眾生。

第一類，當佛陀在開始講述佛法的時候，當他給偈頌，講解偈頌，有些只是聆聽偈頌而且在未聽完，即能理解「法」，證得道果，這稱為「uggatithanyu」。第二類「vipanyithanyu」，是當佛陀在宣說「法」，在宣說結束之時，他們能理解「法」，可以證得道果。第三類是「neyya」，當佛陀宣說「法」時，他們能學習「法」，稍後能修持，以任何的方式修持、理解，最終也能在今世證悟。第四類「padaparama」，佛陀知道他們今世不能證悟，但他們的修持有助於他們的未來世。他們學習「法」、修持「法」，但無法在今世證悟，但在未來世

他們能證悟。如此，佛陀了解世間有這四類眾生。因此，佛陀開始宣說教導「法」。

現在你了解佛陀自己本身也是如此困難地看到這「法」，這「法」是如此的深奧。他理解這「法」是如此的複雜，但若你正確的以智慧、平衡的心跟隨這「法」，持續不斷地培育正確的「行道」，你可以培育增長清晰的智慧、正確的智慧，你可以培育增長正確的無我，然後你才可以達到最高的，你所要的水平。因此，我們要分開、培育正確的部分。這朝往「無我」的「行道」是非常重要的。開始時，「我、我…」，我們太多以「我、我…」在操作，所以沒有多少的增長。這樣的方式，我們視為「人」。但過後，我們思惟為什麼這心無法有增長呢？什麼是增長這心的重要要素呢？過後，我們把這「心」拿出來看。這時，看這「心」是「心」和「心所」，而心不是「我」、心不是「人」。過後，你能看到這無我的「心」為「無我」的，然後你培育這要素，最終這心增長、提升。然後，理解這「心」只是心〔和心所〕，這就是心智的增長。所以，我們解說這要素直到來到「無我」的層次了。

我們進一步地解說〔名法〕的價值。為什麼我們培育心智？我們如何培育心智？這部分可以進一步地討論。「心」，我們需要知道重要的要素。我們如何生起「信心」。我們的信心弱了，我們需要知道如何令「信心」提升。「正念」、「禪定」、「精進」、「智慧」這些各別的要素，我們需要知道當它們滑落時，如何地把它們帶起來，不然你將會擔憂。「哦！今天我的禪定

走下坡了，我要哭了。」但，若你知道禪定滑落了，如何令它提升。你應該持續地培育善法，這樣你的禪定就會到來。若你持續地培育善法，一個接一個的如鎖鏈，這樣禪定會到來，正念也會到來。正念與禪定明顯地是很靠近的，但智慧則有點距離。若你培育這〔善法〕於止禪部分，最終正念與禪定會在那。若有時你也修持觀禪，名法、色法、無常、苦、無我。若你時時這樣做，可能早上起床或中午或臨睡前，你都修習一些觀禪，心持有這正念、禪定、智慧，這三者都醒覺。因為觀禪部分是醒覺智慧的，因為「善」的力量，正念與禪定被醒覺。這三者醒覺是因為我們在進行善法。因此在禪修生涯裡，我們需要理解這過程，我們要持續它直到圓滿我們的修持。所以，我們祝福大家能培育這「行道」，及理解應該需要培育的和哪些不需要培育的。願大家培育應培育的及圓滿你們的智慧，證得道果及涅槃。

更長的尊者開示：

進一步地解說剛才我們所討論的。「理解」對我們來說是很重要的，對我們的心，有正確地理解，我們才可以做的正確，我們可以有正確的想，我們可以有正確的說話，我們可以培育〔有用的〕心理要素。當我們培育正確的要素、美麗的要素，我們不美麗的要素則會衰弱，所有美麗的要素中，正念非常重要，慚、愧及中捨性都是非常重要的要素。尊者祝願大家每一位都能培育這些需要的素質（要素），體證道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2010.09.29 講於龍樹林僧寺）

Nāmarūpa Ñāṇa 07
名色智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

在過去的講座，我們解說了色法，大家需要知道這28種色法，在一個人身上共有27種色法，這是在「色業處」（rūpa kammaṭṭhāna），色法的修持中的部分。「名法」(nāma)，我們依據《阿毘達摩》來解說這「法」，若那人沒有這方面的知識，然而這自然知識是必須要有的。自然知識則是指在心理方面，哪些心理是需要培育的，哪些心理是需要從心裡去除的，減低那力量。所以，類似這樣的理解是必要有的。有關「心」，心的修持，你需要理解「有價值的」素質。「信」是有價值的，「正念」是有價值的，這些有價值的素質你需要理解。需要除去、損減的是貪、瞋、痴，這也要很清楚地理解它。其中一樣東西是要「理解」，然後要跟隨「法」。應該培育的素質，要去培育；應該去除的東西，要把它去除。你要過濾，慢慢地把不好的成份過濾掉，這發生在「名業處」（nāma kammaṭṭhāna）的修習中。當你對名法有更多的培育訓練，你將會對名法更理解，那時你會理解有價值的部分與無價值的部分。

有價值的部分你培育增長，無價值的部分你去除它。要做到這點(要執行這工作)非常重要的素質是「正念」。若沒有「正念」無法做任何事，因為「正念」是唯一能

指出我們這方面的。「啊！現在你應該去除這貪」;「啊！現在你應該去除這瞋」;「啊！現在你應該去除這痴」，「現在你的貪在增長，你的瞋在增長，你的痴在增長。」這些都是由「正念」指出的。若沒有「正念」，你增長貪，沒有人指出給你知道；若你沒有足夠的正念，你增長瞋，沒有人指出給你知道；若沒有正念，你增長痴，沒有人指出給你知道。要「指出給你知道」，你需要正念——觀察員。若觀察員在，你增長貪，觀察員會指出給你知道。「啊！現在貪在增長了。」「指出」這部分是由「正念」在執行，這在心裡是一個很重要的部分。維持正念、理解正念、覺醒正念、持續正念。這是在名法修持中很重要的部分。不僅是在名法修持，在任何的禪修中，正念都是很重要的。

那麼，在過去的講解中，美心所中的七個心所已解說了，即信、念、慚、愧、無貪、無瞋、中捨性。今天我們將進一步講解幾個心所。其實共有六組，每組各有兩個心所。一個是解說心理方面的，另一個是身體（生理）方面的。例如「輕安」（passaddhi），在心所裡解說為「心輕安」（citta passaddhi）和「身輕安」（kāya passaddhi）。「心輕安」是心的放鬆，「身輕安」是身體的放鬆。有時你的心更放鬆，身體也會隨著更放鬆，這時輕安操作得很好。有時你的身體很放鬆，但心沒有放鬆，這時輕安操作的不好。有時心方面更放鬆但身體不放鬆。其實這兩個要素是一起操作的，若二者都一起操作，那是很好的運作，你會感覺身體和心。這身體覺受也會來到心裡（身心交感）。所以，在「法」上以另

一種說法解說，是「心」和「心所」。那些心與心所獲得放鬆，我們稱為「輕安」。

另一個心所，「法」解說是「輕快性」（lahutā）。lahutā 的意思是「輕快」。心理的輕快與色法的輕快，所以你感覺你的身體很輕快、你的心很輕快。當你有一點的禪定，專注於呼吸或任何所緣，其實全部的「善」都具有一部分這樣的要素，但當你有禪定，你能明顯地看到這要素。在近行定或禪那定時，你可以明顯地看到身體的輕快與心的輕快。身心非常輕快，甚至你對身體沒有感覺，如此的輕快，我們稱為「輕快性」（lahutā）。

下一個是「柔軟性」（mudutā）身心柔軟；再下一個是「適業性」（kammaññatā），心的活躍、身體的活躍。你可以很好的禪修，心很活躍於任何事務，我們稱為「適業性」，執行任務的能力。這些要素，其實這三種是一起操作的，輕快性、柔軟性與適業性是一起操作的，但其他的心所也一起參與。

下一個是「練達性」（paguññatā），是經驗（熟練的經驗）。現在你每天禪修，自然地你會感覺要去禪修，自然地你會感覺禪修所緣，自然地你專注禪修所緣，自然地你進入禪定，這樣的能力在那。這是心的經驗、身體的經驗。

下一個心所是「正直性」（ujjukatā），「正直性」的意思是徑直的、直接的，直接通向你所要的地方或所緣。通往禪定、通往神通、通往證悟道果。因為經驗，心時時都正直，身心時時都正直稱為「正直性」。

這三個加上前面的三個，共有六個，而這六個是成對的，因此總共有十二個心所。這十二個心所加上前面的七個心所，共有十九個心所，這十九個心所我們稱為「美心所」。這「美心所」是一起工作的，在善心裡，這十九個美心所是一起工作的。在所有的善心裡都有這十九個美心所，但是處在不同程度的狀態。當你在禪定時，當你有很強的心時，你將獲得很強的十九個美心所。若你的禪定很弱，善心是很弱的，這些心所也是很弱的。這些理解是很有用的，主要的要素，以正念為最重要，以看其他的水平。

「法」裡再解說其他的三個素質。「離心所」（virati），當我們遠離某些東西時，它成為善的。例如，「正語」（sammā-vācā）。我們以前用粗惡的語言、不正確的語言、不好的言語，後來我們知道這不好，因此我們轉變它，這轉變成為善的，我們稱為「正語」。從粗惡言語轉為正語（正確的語言）。「正業」（sammā-kammanta），我們從事不正確的事務、不正確的行為，如殺生、偷盜等不正確的行為，但之後我們知道這是不正確的，所以我們改變我們的心，轉為善的，停止殺生、停止不好的事務，轉為「正業」。「正命」（sammā-ājīva），我們之前從事邪命，以錯誤的方式生活。對於在家眾，則是從事不正當的業務；對於出家眾，我們以不正確的方法獲得資具。當人們到來時，要求他們給予這個、那個。這樣以不正確的方式獲得四資具，我們稱為「邪命」。我們知道這是錯誤的，我們轉變心，轉為正確的。當我

們的心轉為正確時，它則變成善法了。我們稱為「離心所」，當我們遠離、避開錯誤時，它成為善的。

「法」裡再解說兩個素質，「無量心所」(appamaññā)。「無量」的意思是無邊際、無限量的。當我們看到病患者，我們的心感覺很對不起他們，他們能康復是很好的，悲憫的心。若有病痛，從病痛中康復，這樣的悲憫心可以培育達至禪定的程度。基本上，每一個人都具有這素質，當某人痛苦，我們悲憫他痛苦，這稱為「悲憫心」（karuṇā）。我們培育這悲憫心可以達至禪那的第三禪。下一個是「隨喜」（muditā），對他人的快樂感到歡喜。它的相反是嫉妒，指當他人有很好的東西時，我們嫉妒他們。〔然而，隨喜則是〕當他人有好的東西，我們sādhu!sādhu!隨喜他們。我們喜歡他們做好的事情，獲得好的東西。在家人有新屋、新車子，他人嫉妒他的財富。但若好的人，則會隨喜說：「好，好，繼續增上。」對他人的增上感到快樂〔，這是隨喜〕。在禪修裡這也是一個很重要的要素。通常他人在修持上有進展、增上，我們會有一點的嫉妒，「哦，不要嫉妒。sādhu！願他們能進一步的增上。」這隨喜是很需要的。

下一個心所是「慧根」（paññā）。什麼是「慧」？是的，佛陀說：「如實知見」(yathā bhūtaṃ ñāna dassanaṃ)。佛陀說，對名色法的如實了知。這在文字上佛陀如此的解說，那我們如何在心裡理解這呢？我們如何知道智慧是否有在操作？你如何了解呢？你有智慧嗎？我們有一些的理解，所以我們才會在這修行。當我們在修持這好的法、佛法，我們知道在未來某些東西在增長中，這樣的理解我們是有的。然而，這有限的理解是處在很低的水平，我們的智慧處在很低的水平。我們知道出家的生活很好，出家生活對修持很好，對培育戒、定、慧很好，這樣的理解我們是有的，所以我們在修行。這樣局部的智慧我們是有的，但不足以體證，不足以證得禪那、神通、道果，這樣的智慧是不足夠的。因此，我們看這智慧如何在善心裡操作。

你對佛陀禮敬，你供養某樣東西予佛陀，你禮敬佛陀，你是否有用智慧在禮敬？你有智慧嗎？是的，當我們在禮敬佛陀時，有一部分的智慧存在，但是很低的水平，因為我們知道禮敬是一個善法，當時我們也唯有這樣的理解。雖然這是善法，但不足夠強而有力。但當我們禮敬佛陀時，「為什麼我們對佛陀禮敬呢？佛陀是唯一在世界上培育『法』、培育全部的『法』、理解世間所有事物的人。然後，佛陀把這『法』的理解教導其他人，他教導其他人，他人也因為如此而能理解這『法』，因為這德行，我禮敬佛陀。」現在我們只是禮敬，和我們省思這而禮敬，這二者是有很大的差別。我們要進一步地培育我們的智慧，現在你以智慧來從事這禮敬，未來你會獲得智慧。若你沒有以智慧來禮敬，未來你是無法獲得這智慧的。

同樣的方式，如正念，我們解說的，若每一個步伐都以正念在行走，未來你能很有正念地行走，因為現在你的正念非常活躍。同樣地，智慧也是如此，你不斷地使用智慧，智慧非常活躍，未來你能以智慧生活。另外一個是你做晚課誦時，你知道這巴利文，你只是唸誦而

已，和你在唸誦這巴利經文的同時你專注於你所知道的部分，這之間是有很大不同程度的智慧在操作，若只是唸誦而已，智慧是在很低的水平操作。

另外一個當我們向長輩禮敬時，只是禮敬：「okasa，vadami Bhante，mayam katam…」。我們只是以這公式在唸誦，我們知道因為它已成為我們的習慣。因為習慣的原因，我們做這件事，這當中是很少智慧存在的。但當你在禮敬長輩時，你想：「因為他有很好的戒，他有很好的修持佛陀的教法，他跟隨佛陀，因為這些素質，所以我禮敬他。」因此，我們的智慧生起，心比較活躍。我與他分享功德，「今天我修持佛陀的教法，我審查自己的戒是清淨的，我試著培育禪定與智慧，這些法，我全部供養他。」以這樣的心與他分享功德和只是唸誦文句與禮敬他，這之間是有很大的差別。同樣的方式，當納受他的功德：「尊者！您培育禪定、觀智、戒等，您喜歡培育這些，我接受它，請您與我分享這些功德。」同樣的方式，請求原諒：「若我有做任何的錯誤，透過身、語、意，請您原諒我。」若你持有一些東西於心中而做，你的智慧在操作。不然，只是一點的智慧在操作，而這不足夠以培育增長智慧。要增長它，我們需要不斷地使用智慧，今天你使用它，它就操作。

我們進一步地解說智慧。現在你理解智慧，我們稱為「慧」（paññā）。若你使用智慧，未來你能以智慧生活。若你不使用智慧，未來你無法成為有智慧者。今天你不斷地在整日裡使用智慧，未來你的智慧才能強而有力。所以，每一件事我們都能培育智慧〔，只要我們是

以智慧來運作〕。例如，這杯茶，當你在喝時，若你沒有使用智慧，無明則到來。若你使用智慧，無明就無法到來。你可以理解這茶，持有很多水的色聚，這水的色聚能溶解糖的色聚和茶的色聚，全部都能溶解，因為水也是色聚。因此，你可以培育對茶內容的「見」，茶裡具有很多的色聚，這些色聚能溶解其他的東西。水、茶、糖都能溶解。不然，這茶不是很好的味道，糖不夠等，如此無明的心會產生。若使用智慧，這無明之心無法到來。進一步你可以看到，水是色聚，這身體也是色聚，當你攝取這水時，身體將會產生什麼事呢？這茶的色聚被〔身體的〕色聚攝取，若需要則攝取，不然就排除。當我們小便時，排出的小便不是茶，排出的是小便，因為改變了，在內在很多功能作用在發生。

你能理解，當我們吃食物時，食物是色聚，我們的身體也是色聚，這色聚溶入我們的身體，若需要身體會攝取這色聚，其餘的則會被身體排泄出來。你可以在吃東西時，如此的運用智慧，令智慧操作。不然，今天的食物非常差，沒有味道。若有味道，哦！今天的食物很美味。若沒有運用智慧，貪心、瞋心及癡心則會到來。我們運用智慧，智慧操作，智慧就會增長。在各方面的每一件事務上都運用智慧，令它強而有力，若沒有運用智慧，智慧就變得非常弱。之前我們解說，智慧在睡覺了，智慧、正念和禪定在我們心中時時都是睡著的。例如工作坊，沒有工作，沒有人來那裡。主人沒有東西可以做，他做什麼呢？他在那睡覺，因為沒有東西可以做，沒有足夠的東西可以做。但若有一些工作來了，不斷地

有工作到來，他就更活躍了。同樣地智慧，沒有運用智慧所緣，智慧就睡著了，如工作坊裡沒有人到來一樣。若你給予智慧所緣，若你禪坐，你很專注，當你在行走時，你很有正念的行走。若你進食，你很有正念地進食。若你睡，你很有正念地睡。當你說話時，你正念地說話。當你在聽某些東西時，你很有正念地聽，這些活動你都與智慧一起從事，然後這智慧就會更活躍了。因此你可以檢視當中的不同，今天我的智慧與昨天我的智慧是有非常大的差別，你可以檢視。若你如此做幾個月，你可以檢視當中具有很大的不同。智慧更活躍，之前的智慧是瞎（睡著）的。現在你理解智慧是可以培育增長的素質，需要培育，才會有智慧成果到來。睡著的智慧，你不斷地給它工作，現在較活躍，全日智慧都在操作。

在我們的善法裡，在善法裡的修持，可以與智慧一起運作，也可以不與智慧一起運作。我們禮敬佛陀，我們供養佛陀，對佛陀做一些事，那是善法。若我沒有以智慧運作，僅純粹禮敬，那只是善法，不是智慧。但若我知道我現在所做的，也運用智慧，它則成為具有智慧的善法。因此，我們做具有智慧的善法，比起不具智慧的善法，那是比較有價值的。「喜俱智相應無行」（Somanassasahagataṃ ñāṇasampayuttaṃ asaṅkhārikam），〔是具有智慧的善法〕「喜俱智不相應無行」（somanassasahagataṃ ñāṇavippayuttam asaṅkhārikam），是沒有智慧在那〔的善法〕，「捨」（upekkha）也在那

[4]。那麼，具有智慧的善法與不俱有智慧的善法。具有智慧的善法是有用的，智慧是不會自然的生起，需要應用智慧，才能成為具有智慧的善法。我們祝福大家能培育具有智慧的善法，圓滿你們的智慧及達到最高的智慧水平，涅槃。

更長的尊者開示：

當我們在修行時，我們要理解心所，六雙的心所：輕安、輕快性、柔軟性、適業性、練達性及正直性。尤其是輕安，當我們在培育輕安時，「掉舉」（uddhacca）與「惡作」（kukkucca）被去除；當我們培育輕快性時，「昏沉睡眠」（thīna middhā）被對治；柔軟性（mudutā），當我們培育它時，心獲得柔軟，「邪見」（diṭṭhi）與「慢」（māna），從心裡被去除。這些心理素質我們一個一個的培育它，一些素質將提升。對這些有所理解則有益於我們去培育它，這樣的理解稱為「智慧」。

這智慧，尊者以《阿毘達磨》的三個方式解說，saññā、viññāna、paññā。「想」（saññā），因為圖像而操作。如小孩，因為父母親教的，這只是概念而已。同樣的禪修者，剛開始時，我們只是以概念在運作，較後是「識」（viññāna），有一點的知道，這是好，這是不好。第三個層次是「慧」（paññā），我們知道因果，這是因，這是果，知道佛陀更深的教導，稱為「慧」（paññā）。這智慧有三個階段（層次）：「想」（saññā）、「識」（viññāna）、「慧」（paññā），這三個我們都要理解。然後培育我們

[4]「捨俱智相應無行」及「捨俱智不相應無行」。

的「智慧」（paññā），理解因果。尊者祝福大家能培育這「智慧」（paññā），圓成你們所期許達到的目的。

Sādhu！Sādhu！Sādhu！

（2010.10.06 講於龍樹林僧寺）

Nāmarūpa Ñāṇa 08
名色智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

在我們的上一講裡，我們討論了名法與色法的理解，其實在這討論中，我們所要解說的是名法與色法的知識，「名色分別智」（nāmarūpa pariccheda ñāṇa），對名法與色法的完整知識。通常，一般的禪修者，當他們完成修習這名法與色法的修持時，他們會如此的想：「我已證得這智慧了。」「現在我知道什麼是名法、色法。」但這還不算是真實的智慧。真實智是我們需要完全、完整性的理解色法、名法和所有的素質，我們需要理解色法、名法全部的素質，我們稱為「名色分別智」。要獲得這完整的「智」，我們需要以很多方式培育這方面的禪修。所以，帕奧禪師以很多的方法解說這修持。在色法方面，禪師解說很多方法。在名法方面，禪師也解說很多的方法。其實，當我們解說這名法時，這名法的部分是很重要的。當我們解說這名法時，我們感覺一些的「阿毘達磨」也在那運作，好像「阿毘達磨」。其實，不是「阿毘達磨」，我們使用這「字」是比較容易〔瞭解〕，那些都是心理素質，我們稱為「心所」。之前我們已解說了很多心所，我們持有怎麼樣的心所就會有怎麼樣的東西存在我們的心裡。今天我們將解說不善的心理素質——不善心所。有哪些不善的要素，存在我們的

心中呢？你們可以想，有怎麼樣的心存在於心中，稍後再解說。

之前我們已解說善的素質，今天我們要解說不善的素質。在不善素質裡，前四個是通於一切不善心的，這第一組在巴利語稱為「moha chatusika（cetasika）」。「痴」（moha）是不善的首領，在這一組裡有四個心所，這四個心所是通於一切不善心（所有不善心都有這四個心所）。第一個是「痴」，我們稱為「無明」（avijja），英文稱為 ignorance。「無明」是通於一切的不善心。我們如何了解這無明呢？覆蓋真實相稱為「無明」。因為真實相被覆蓋了，所以我們持有貪愛、瞋心及痴心，因為真實相被覆蓋了。在「法」裡說：「馬兒不吃乾的草。」《阿毘達磨》的書裡也如此說：「馬不吃乾的草，只吃黃色的草、稻桿，馬不吃乾的，他們如何做呢？他們給馬戴上青色、黃色或藍色的眼鏡，這時馬感覺這草是新的、是青色、黃色或藍色，然後馬就吃這些草了。」真實相被這眼鏡所覆蓋了。同樣的，把所有事物都覆蓋了，因此我們看到的事物是不一樣的，是不同的。同樣道理，我們內在已經早已戴上眼鏡，那是什麼？無明。它是那副眼鏡，時時都覆蓋真實相，時時我們都透過這眼鏡去看世間，唯有當你證得阿羅漢果時，直到那時你才能去除這副眼鏡。在這之前，我們都戴著這副眼鏡。有時，暫時地我們摘除這眼鏡，我們能正確地看到一點，然後又戴上眼鏡。這是「痴」。

另一個是鱷魚的舉例。鱷魚有時吃爛泥。牠們自己會把爛泥做成泥球，有時沒有食物，所以牠們得吃這個

泥球。我們有些僧眾也曾看過，牠看太陽，直接地看太陽，大約 30 分鐘、40 分鐘或 1 小時之久的時間看太陽，牠的眼睛變成紅色，當牠看泥球時，牠看到的是〔紅色的〕「肉」，是「肉球」，然後吃這些泥球如在吃肉球，因為真實相被覆蓋了。

另一個例子是我們的老師，已故的戒師所告訴我們的，是一個小故事。有位先生，駕駛一艘小船，在一條河遊走，當時天色晚了，天暗了，他看到遠處有小燈的光，他便向那方向駕駛，然後他上岸走向那間小屋。他看到一位很老的老婆婆，她是一位很和藹的人，她幫助這位先生，她讓他在那過夜，她也給這先生食物，非常美好，非常美味的食物。他不曾吃過這樣美味的食物，他對這食物感到非常歡喜及貪著這食物，他便收起一些食物，以便明早天亮時能看清知曉是什麼食物，因為現在天色非常暗，無法看清楚，他想知道到底這是什麼食物。過後，他睡著了。明天起來時，他馬上看這是什麼食物，他看到的是泥蟲，以泥蟲煮咖哩。他腸胃感到非常不舒服，因為晚上天暗覆蓋了真相。如此，我們的選擇是被無明所覆蓋。現在我們要解說，什麼是無明，我們會進去看，你們可以思維，無明是否在你心中有益處？

不善心組裡的第一組，是通一切不善心的，第一個是「無明」(痴心所)。我們已從外在來解說什麼是「無明」，現在我們要解說「無明」如何在物件裡運作。例如，我喜歡這個東西，對這東西起貪愛。現在有很多這樣的手電筒，當我們貪愛這東西時，「無明」是怎麼樣

的呢？貪愛或瞋恨，「無明」是怎麼樣的狀態？是怎麼樣覆蓋這東西的？這東西是由什麼造成的？色聚組成的。我們沒有這樣的知識滲透進去看這東西，沒看到是色聚組成的。這些色聚之前是不存在的。現在出現為「手電筒」，未來呢？將消失。這樣的了知不存在〔我們的心中〕，因此覆蓋了真實相，所以我們貪愛它。那麼，我喜歡某個人，我對他產生貪愛，為什麼我貪愛他呢？我的心被覆蓋了，我無法了知這是名法、色法，我無法了知這生命是無常的，這些我無法理解。我所理解的是「他是人」，「他是我的好朋友」，我所理解的是人的生命，所以覆蓋了真實相，因此會貪愛。要掀開這、要移開這，我們需要做什麼呢？我們需要移除我們的眼鏡——無明的眼鏡，去看這世間。當你移除這眼鏡時，你能看到這被貪愛的朋友是色聚、無常、苦、無我的。你也能看到色法、名法是無常、苦、無我的。這時真正的掀開了，移除了你所有的眼鏡，如實地看到正確事物。這無明又與其他三個朋友有關連。

第二個是無慚、無愧，這二者是一起的。不羞恥於造惡及不害怕於造惡，我們稱為「無慚」（ahirika）、「無愧」（anottappa）。因為無羞恥、無害怕，因此我們想欲貪所緣，我們想瞋恚所緣，我們想痴所緣。我們不羞恥、不害怕於邪惡所緣。當你具有真正的羞恥、慚愧心，你會害怕於貪愛所緣、害怕於瞋恚所緣，會不喜歡，「哦！不要來，不要來」，若沒有這二位朋友(慚、愧)，那不善法將會時時刻刻到來，然後留住在我們的

心中。因此，這慚愧是很需要的，用來克服這些造惡的傾向。

下一個是「掉舉」（uddhacca）。當不善所緣生起，自然「掉舉」也同時具有。我瞋恨某個人，「昨天他也責備我，前天他也對我做一些錯事，明天他也將對我做出某些事」，因此，許多直接與他相關的事就不斷地現起，增加了更多的掉舉。「法」裡解說猶如灰土，當你拋入一塊石頭於灰土中，灰土將揚飛至各處。塵土也一樣，若你拋入一塊石頭於塵土中，塵土到處飛揚。如此當你的「掉舉」生起，你的心將有很多的分心，〔心變得很散亂，〕不能獲得禪定，不能獲得智慧。這些四個素質都在不善心裡操作，所有的不善心都具有這四個素質，要如何去除這些呢？我們需要訓練心去看正確的事物，看這是色法，看這是名色法，無常、苦、無我，我們需要完整的訓練。所以，在觀禪方面，帕奧禪師給予我們很多的方式以訓練我們。當你不斷地做，上百、上千、上萬次地訓練，你會獲得滲透的能力，去除無明。這樣的素質，我們需要在名法的部分裡理解。

下一個不善心所是「貪」（lobha）、「邪見」（diṭṭhi）、「慢」（māna），這三者是同一組別的。兩個要素一起工作，「貪見組」（lobha diṭṭhi）或「貪慢組」（lobha māna）。什麼貪？什麼是邪見？貪是渴望、喜愛、貪婪。如在我手中塗抹有某些如膠水黏著性的東西在手上。當我拿取這東西時，這東西就會被黏著，當我拿這，這就會被黏著，這稱為「黏著的能力」（具有黏性力），我們稱為「具有貪婪的能力」。當我有貪婪心、有貪婪的能

力，就會貪愛這個、貪愛那個，因為這是貪婪的能力。但它不能獨自運作，它需要錯見（邪見）的配合以貪愛它，我們稱為「錯見」（diṭṭhi）。「貪見組」（lobha diṭṭhi），貪與錯見一起運作，錯見（邪見）覆蓋了真實相，無明也在那，錯見也是，一是覆蓋真實相，然後我們又再產生另一個錯見：「啊！這非常好，這手電筒很好。」覆蓋真實相，這表示我不明白色聚、是色法，這稱為「無明」。錯見，「啊！這手電筒是非常好的。」所以，覆蓋真實相是「無明」。製造錯誤的概念，是「錯見」。貪愛它，是「貪」（lobha）。這些發生於任何的事物上及在我們的心裡產生。

在哪裡我貪愛這個東西？透過心產生貪愛。這手電筒、這車輛、這建築物等任何東西都沒有進入心裡，它還遺留在外面。但由對這事物所產生的概念進入心裡，事物進入心裡是因為概念，唯有這概念被喜愛（而已）。有時這東西消失了，心還是貪愛它。我丟失了這東西，但還是貪愛這東西。這發生在哪裡呢？這發生在心裡。因此，心貪愛的能力令它貪愛東西、令它黏著東西。我獲得這東西，黏著這東西，兩隻手都一起黏著這東西。這只是在心裡產生而已，對這事物無法做什麼。我有很好的車子，我貪愛它，這表示「這概念」或「這東西」進入心裡，然後心生起「我的車子很好」。車子遺失了，有時車禍等其他事故而喪失了，我不知道但心還在貪愛，因為心貪愛所緣，在心裡而不是外在事物。所緣是來自眼或耳或鼻或舌或身（五門）的，這所緣到來，呈現為外在的事物，這稱為「貪」（lobha）和「錯見」（diṭṭhi）。

下一個一起運作的兩個要素是「貪慢」(lobha māna)。「慢」(māna),什麼是慢?自大或自我。我們比較「我比你高(厲害、強)」、「我比你弱」、「我與你相等」。我強、我弱、我相等,這樣的比較方式是由「慢」(māna)在運作。「我的知識比你高」、「我的知識比你弱」、「我的知識與你相等」。其他的事物也是如此,「我的手電筒比你好」,「我的手電筒比你差」。之前的心是貪愛手電筒,現在另一個心到來,「我的手電筒比你好」,這是另一個心(比較的心)。這比較的功能是由「慢」(māna)在執行的,這也是一個心理素質。當這素質在心裡運作,它會時時的在工作。這心理素質的作用時時會在內心裡運作,而且是對任何的事物。當我能坐得很正確時,「啊,我能坐得比別人好。」當我能正確的說話,「啊,我說的比別人好。」當我能正念地行走,「啊,我的正念比別人好。」任何事物都可以比較,這稱為「慢」。在心理的培育中,是一個不必要的心理要素。因此,佛陀說是不善,這不善〔的心理要素〕需要從心裡移除。大家明白嗎?這不必要的心,不善的需要把它從心裡去除。不善心所的下面四個朋友,「瞋」(dosa)、「嫉妒」(issā)、「慳」(macchariya)及「惡作」(kukkucca)。你們可以想想,稍後再解說。

僧眾問:是否「貪」獨自運作,不與邪見(錯見)配合?

答:多數不能[5]。貪是與邪見一起工作的。若沒有對這東西起邪見(錯見),貪愛是無法產生的。唯有錯見繼續存在,貪愛才會產生。二個要素一起工作,混和隸屬,不是「貪見」(lobha diṭṭhi),就是「貪慢」(lobha māna)。但這三個(貪、見、慢)不一起工作,不是「貪見」就是「貪慢」。兩個要素一起工作。當「貪」工作,時時與「邪見」一起,而「慢」工作時也與「貪」一起運作。若沒有「貪」,是無法擁有「慢」的,混合式的互相依靠。

我們解說到貪、邪見及慢。下四個心所是同一組別的,「瞋」(dosa)、「瞋嫉」(dosa issā)、「瞋慳」(dosa macchariya)、「瞋惡作」〔或瞋追悔〕(dosa kukkucca)。「瞋」是瞋恚。繫縛性的或黏著性的,我們稱為「貪愛」(lobha);排斥性的我們稱為「瞋」(dosa),拒絕那所緣。這發生在我們心裡。早前我們所說的,因為這手電筒,我的心對它貪著,現在這手電筒我不喜歡了,「我不要這個。」心拒絕它,生氣它。早前,我喜歡自己的袈裟,「非常好的袈裟。」現在我拒絕它,「噢!我的袈裟很差。」這拒絕性,是瞋恚。一個所緣來到心裡,心貪愛它。同樣地,一個所緣來到心裡,心排斥它,如同二個磁鐵,南北極。若南方的部分,我們再放置另一個北方的磁鐵靠近它時,它們將會相吸;若是放置相反的(南方)則會產生排斥。同樣地,心的排斥性,移除

[5] 通常貪產生都是與貪見或貪慢生起。但有時在某些特殊的情況,如結生心過後的第一個心路之有欲速行 bhavanikanti javana 則生起的是邪見不相應無行的貪根心。(這是老師事後加以補充說明的。)

性，這排斥性的能力導致我們身體的心、血液呈現骯髒狀態。當你生氣、當我生氣，將發生什麼事呢？你的臉是什麼顏色呢？是暗色，在錫蘭語說：「你得暗色」，則表示你得紅色。這暗色到來，為什麼這暗色來到血液裡？心是在血液裡工作的。這心在血液裡工作，這拒絕性導致血液骯髒。所以，身體全身得病，全身的色法病了，因此你長期瞋恚，一些病產生，無法治癒。長期這病到來，無法治癒，因為瞋恚的原因。另一個是當瞋恚心在那，你快樂的心是絕不會到來的。高興不可能到來，因為不能來，瞋恚毀壞快樂。你可以看那些瞋恚的人，沒有人能與他和悅、友好的說話。若你有很強的瞋恚，沒有人會親切地與你說話，因為你時時都不快樂。當你與他人說話時，他人也會感覺不快樂，因為心在瞋組裡工作。我們心裡需要理解這，必須理解瞋恚的作用。這是心理的部分。

下一個是「瞋」加「嫉妒」稱為「瞋嫉」（dosa issā），瞋恚與嫉妒。當某些人有好的事物，我們不喜歡，這稱為「嫉妒」。這也是不必要的心，也是具有拒絕、排斥性能。下一個是「慳」（macchariya），我們試著隱藏我們的財物。我有好的，我試著把它隱藏起來，不顯示給你知道，這稱為「慳」，也是心裡的一個不必要的心理素質。這些是比較少的，主要的是瞋恚心，普遍上，這瞋恚心是每個人都有的。這「慳」心，比起外面的人，是較少的。我們需要從心裡去除這瞋恚心。若瞋恚在那，自己不快樂，外在的也不快樂。若瞋恚不在，自己快樂，外在的也快樂。若有很強的瞋恚，對佛陀、法、僧伽是

不會具有信任的，也對老師、教法沒有信任感。若瞋恚不在那，心會快樂，我們會信任佛陀、法，僧伽、老師、教法等。所以，我們要從心裡去除這瞋恚朋友，不應與這瞋恚朋友結交。

在瞋組裡的最後一個是「瞋惡作」〔或瞋追悔〕（dosa kukkucca），瞋恚和追悔（自責 remorse）。心裡痛苦是因為對過去我們所做的不善及沒有做的善，我們憂慮，這稱為「惡作」（追悔 kukkucca），也是心裡一個不必要的心理素質。因為，早前發生的事已經發生了，現在我們無法停止它。現在我們都有這些，所以我們才來修行。現在，我們不應該為這些憂慮，過去的已經過去了。指鬘尊者（Ven. Aṇgulimara）他殺了千人，過後他知道這是錯誤的，然後他出家，他沒有想這，「我做了這，我做了這」。若他這樣想，他不可能成為阿羅漢。他知道這是錯誤的，所以他出家，他持有很強的心修持及持續維持這修持，他成為阿羅漢。如此，不管是錫蘭人、外國人，過去背景沒有很強的「法」，可能做了某些事，但現在我們不應憂慮，我們應在心裡拋棄這些東西，心持續地維持在我們的修持上。

另一個僧眾，之前他是個獵人，他後來知道這打獵不好，那時他已經殺了許多動物。過後，他出家。出家後，他知道自己有很強的罪惡力量，他需要透過修持來克服這罪惡力量，他日夜不斷地持續修持，所以他的修持令他證得「阿那含」（anāgāmi），第三道果。他停止這憂慮，決意持續不斷地修持。所以，我們不應憂慮過去我們所做的，我們應該持續不斷地維持我們的修持。

然後，一天天地我們可以培育我們的能力。這也是我們需要理解的組別。

另外一個組別，我們稱為「昏沉」（thīna）、「睡眠」（middha）。減弱心的力量稱為「昏沉」，減弱心所的力量，我們稱為「睡眠」；減弱心與心所的力量，稱為「昏沉睡眠」（thīna middha）。例如，現在我在禪修，當我在禪修時，我有這能力禪修，但心馬上生起：「噢，我現在無法做。」減弱心理的力量。現在我在禪修，「噢，我不能做。」減弱心理的力量。但你還是能做這的(禪修)，但心說：「不！」減弱力量，這稱為「昏沉睡眠」。

最後一個稱為「疑」（vicikīcchā）。對佛、法、僧，這些修持、證悟、因果等懷疑。若任何人不斷地持有這「疑」，是在培育不必要的心理力量。所以，在這心理方面名法部分，這些心理素質都需要正確地瞭解。觀禪的基本知識—名法、色法的知識需要瞭解，較後才次第地理解如何更深入的去除貪、如何去除貪愛、瞋恚及其他不善的心理素質，在任何的心理層次。但基本上，名法階段，你需要知道所有的心理素質。哪些素質是心所要結交的，哪些素質是心不應結交的，這些都要理解。

在我們的出家生涯裡，有的有很好的禪修，有些人到來，減少你的禪修修持，「請與我說話」。有些人到來說這、說那的，很多的方式以減弱心理素質，我們稱為「不善」。透過貪愛減弱(少)心智的修持，邪見、瞋恚，任何的不善力量，減少或減弱心智的修持、減少禪修修持，這稱為「不善」。若一些支助你的禪修，增加

你修持的力量，這稱為「支助的朋友」、「心理要素的支助」。這些你需要知道，你需要區別它們。現在你理解這二邊，你很好的知道所有的名法，你知道哪些部分是可以結交，哪些部分是不能結交的。要了解這些，你需要對你的心理部分有完整的知識，否則你將因為不知道而結交不正確的，將來會發生甚麼事呢？在名法的部分你需要有這方面的知識。

祝福大家能正確地理解這名法的部分，能培育正確的心理素質，減弱不必要的心理要素的力量，正確地培育佛陀的教導，證得禪定、道果及涅槃。

更長的尊者開示：

尊者勸告我們這知識對我們非常重要，名法、色法的知識非常重要，因此我們討論這知識，如何理解。有些禪修者想：「我們能在一星期或兩星期內完成這知識。」但真實的知識（智）是比我們所想的還更深邃，所以我們應該有正確的修持，有次第地修持，直到完全地理解名法、色法，直到我們只看到剩下的只有名法、色法存在，沒有人、我，眾生。因此，尊者祝福大家以培育這知識及保持決意直到我們有這知識，我們都持續這修持，需要這修持。在未來，你們都能獲得這知識及隨你們在今生所期許的證得最高的層次。

Sādhu！ Sādhu！ Sādhu！

（2010.10.13 講於龍樹林僧寺）

Nāmarūpa Ñāṇa 09
名色智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

在我們上一次的講座裡，我們已經討論了「名色分別智」（名法與色法的完整知識）。因此，在我們的眼睛裡總共有多少的色法呢？我們說有 54 個色法存在那，再加 9（命根九法聚）共 63 個色法。若你能理解存在於你的眼睛裡的 63 個色法，你獲得眼睛裡所有色法的完整知識。耳朵有多少色法？也是 63 個色法。若你能理解這耳朵的 63 個色法，你獲得耳朵色法的完整知識。鼻、舌、身、意，若你也能專注觀照這鼻、舌、身、意所有的色法，而且很清楚。你對全身的色法都能理解及清楚則可稱為「色分別智」（色法的完整知識）。在色法裡主要共有四種色法，哪四種呢？有些色法是由「業」所產生的（kammaja）；有些色法是由「心」所產生（cittaja）；有些色法是由「時節」所產生（utuja）；有些色法是由「食物（營養）」所產生（aharaja）。所以，全部的器官、全身都具有這四種色法。若你對這四種色法能清楚地理解，存在於你的身體裡的與其他人也是一樣，那我們稱為你完成色法的所有完整知識。這部分之前已解說了。

然後，名法部分，基本上我們知道我們有「心」，這也是名法的一點知識。過後，你理解「心」的一些狀態，有時是善心，有時是不善心。在善心裡，有時你可以看到「信心」，有時你可以看到「恭敬的心」、「禮敬的心」，你可以看到各式各樣的善心。善心是在好的部分，不善心則是在不好的部分。貪愛心、瞋心、痴心，不同型式的心態，你可以看到產生在我們心裡。不同型式的瞋心，不同型式的心在我們的心裡運作，你可以理解。若任何人能理解，這也是名法的一部分知識，但非完整的知識，這只是一點點名法的知識而已。這樣的知識是不足以達至更深的程度，但這也很好以更進一步地培育。然後，你理解每一個心識剎那你有善心（好的心），在善心裡有許多的心所在那。在不善心裡也有許多心所在那，很多的要素在那。當你觀照這些，你可以完整地理解心路過程。「這心有這些心所，這心有這些心所」；「這心是如此運作，這心是如此運作，那心是如此運作。」若你能完整地理解這些，我們稱為「名分別智」（nāma pariccheda ñāṇa），名法的完整知識。今天我們進一步地討論，過後若有問題，可提出討論。

對色法的知識，我們只要明白而已，無法做什麼，只是須要明白。但對名法的知識，則對禪修者非常重要，為什麼？為什麼我們需要名法的知識呢？當我們在結交朋友時，當我們結交一些善友時，會增長我們的知識、增長我們好的素質；當我們結交一些不善的朋友時，我們退減我們的知識、減弱我們的素質。同樣地，在我們心裡，當我們與一些心理要素、心理素質結交時，增長我們的知識、增長我們的素質。有時當我們與一些心理素質結交時，退減我們的素質、退減我們的智慧、禪定等。要了解這些，非常重要的是需要對名法有很深入的

理解。因此，我們需要區別，這心理素質是有用的，這心理素質是無用的。然後，有用的心理素質我們可以培育它。有些心理素質，當我們慢慢地、次第地培育它，能令我們走向盡頭、走向涅槃。我們得以靠近涅槃，那些心理素質我們需要理解。有些素質當我們結交時，令我們倒退，往涅槃的方向逆著走。要了解這些，完整名法的知識是很需要的。對身體的了解，但我們無法改變這身體。對「心」理解則能改變這「心」，改變不善為善，無智慧轉為具有智慧，無正念轉為具有正念，我們可以轉變它，無禪定轉為有禪定，把散亂心轉為專注的心。我們理解「心」，我們可以轉變。因此，我們需要深入地理解「心」。在名法與色法的部分，若能完全地理解這兩個部分，我們稱為「色分別智」與「名分別智」。若這兩個智都能很好地完全理解，下一個階段是因果法「緣攝受智」（paccaya pariggaha ñāṇa），下次再討論。現在若有任何問題可提出討論。

問：名法的修習也能發生破除密集嗎？

答：是的。破除密集也會發生在這修持裡，當你對色法修持時也會破除密集。另一個主要的是我們要區別重要與不重要的〔心理素質〕。若你沒有識別與分開，你不能把你的心帶往涅槃。因為有時你理解，你局部地破除名色的密集，但有時你培育這兩者，善與不善的，你不可能達到涅槃。你知道有些觀禪禪修者，當他們禪修很好的時候，過後他們的個性令他們煩惱。禪修時很好，過後，則與煩惱一起，因此兩邊他都培育。這樣他無法成為很好的禪修者，無法成為具有很強理解的禪修者，

他無法到達涅槃。所以，這識別善與不善及支助善的、不斷支助善的很重要。

問：當我們禪修時，我們很用功，但有時沒有什麼成績，有時面對困難，掉入昏沉睡眠，一些困難到來，其實我們應理解心、區別心，那麼請問在這部分我們如何應用它呢？他不理解心，他看不到這心，他又怎麼能做到呢？

答：其實，對於初學者，這是普遍的現象。基本上，初學者是需要基於「信心」及「精進」。「信」，我們相信佛陀是對的、真實的，他教導正確的法，他的僧伽、僧眾追隨正確的及教導正確的事物。這樣的信賴、信心是很重要的。然後，再與「精進」一起。最初我們需要用精進力，雖然我們無法看到「法」，我們用精進力，跟隨老師、跟隨佛陀、法，但我們無法看到正確的成績。今天我們很用功、痛苦，沒有好的成績。明天也很用功，沒有成績、痛苦。這是正常的及是普遍的現象。每一位禪修者都是共有的，但因為這「信」、因為這「精進」，我們持有持續地修持，當你持續地觀照修持，有一天你能有很短暫的理解，在很短暫的時間裡，你能看到這名法、色法。這短暫的時刻你能獲得智慧，但只是很短的時刻，然後消失了，這是常見的。當你進一步地修習，這短暫的時刻拉長了，5 分鐘、10 分鐘，理解在那產生，然後消失。有時在一天裡出現 2、3 次。過後，你能持續 1 小時，你能維持 1 小時的理解，然後消失。往後，你能整日的維持這理解，你的智慧能整日的工作。所以，你需要慢慢地把你的心帶往這方向。

如禪定，最初你很用功，但連 1 分鐘的禪定都無法擁有，但較後的時間，你獲得 1 分鐘、2 分鐘的禪定，不斷地增加、延長，直到整日你都能禪坐。智慧也一樣，當你走路也可以獲得智慧，當你吃也可以獲得智慧，當你睡覺你也能獲得智慧，當你禪修也能獲得智慧，這麼多的智慧，當你累積時，你的心變得平靜。要到達這程度，主要是「信」和「精進」。我們解說這「法」非常深，我們知道「苦」，但有一天你們可以看到成績。當你不斷地修持，好的素質變得很強，智慧的部分活躍的很好，你可以很好地看到名法、色法及重要的東西。

早前的尊者們，你可知道他們是如何的修持嗎？你知道摩訶提舍尊者（Ven. Mahātissa）的故事。他修持「白骨」（atthi），他持續地修持，他的精進是如此的堅定，是如此的持續，他的心如此敏銳，當他看到一位漂亮的女人時，他看到的只是「骨架」，白骨而已。你可以了解他的心是如何的深邃，但那時他還沒有任何的證果，那時他還未證悟，他還在修持的階段。所以，你可以知道古時候的僧眾是如何付出精進，即使非常敏銳的片刻來臨，他們還是持續修行，過後因為持續地專注所緣，他培育及觀智成熟而證得阿羅漢果。如此的方式。我們需要持續的精進、持續修持、持續善的所緣。這樣你才能走到正確的方向。

問：若我們只省思名法而已，沒有省思色法，是否我們能培育增長我們的禪修嗎？

答：是，可以。若你過去世有很好的經驗，若過去有很強的經驗，那是可以的。若沒有，則色法的觀照是必要的，必須要培育色法因為我們的錯見是基於身體的。心理上的錯見是基於身體的，如「我」、「你」、「她」。破除色法〔的密集〕有助於減少這錯見，當你觀照色法，你的「身見」（sakkāya diṭṭhi）對身體的錯見破除了、減弱了。因此，色法的修習非常重要、非常有幫助。但也有少數者只是培育名法而證悟，我想你們有聽過《法句經》裡的一個故事。一位尊者在佛教裡出家，出家過後，他到戒師那裡，他的戒師教導戒律，他到阿毗達摩老師那裡，他的老師教導阿毗達摩的東西，因此每一個時候他去，他都必須學習，他的心無法接受這些。他想：「我無法對這出家生活感到快樂，我必須還俗回家。」因此，他前往告訴他的老師：「我要回去了，因為我無法學習這麼多的東西。」他的老師是位善巧的老師，很有智慧的人，老師便說：「是的，很好。我們到佛陀那裡。」把他帶到佛陀那裡，然後說：「世尊！這是我的學生，他要還俗因為這原因。」佛陀說：「在佛教裡，戒律裡有很多戒規，在阿毗達摩裡有很多阿毗達摩的東西，那是真實的，但若你能對一樣東西理解，其他這些東西都涵括在裡邊，你可以做一樣東西嗎？」佛陀問他，他答說：「是的！可以世尊，若一件事我可以做，若很多事則我不能做。」「然後你觀照你的心，戒律、阿毗達摩，任何的事都在你心裡。」「是的！這部分我可以做。」他可以看他的心，他可以觀照他的心，因為這他得以證得阿羅漢果。「法」沒有說他觀照身體，他只看他的心而已，這是少之又少的唯一一位可以。一般上，

我們都需要，在培育禪修上，我們需要理解名法、色法，透過二方法或五方法，即名色或五蘊的方式。

〔僧眾又再問相關的事，但不太清楚，但老師的答覆如下〕

其實，這是對他的方法。之前我說過有位僧眾只是修習「白骨」（atthi），這是對他的方法。有些只是對心修習，有些只是對蓮花修習，這是他們修習的方法。原因是在很多的過去世他已曾修學「心隨觀」（cittānupassanā），對心識的觀照。這方法對他而言是很容易的，但若你過去世曾修習，對你就很容易了。

問：若有人欲顯示他有如此、如此的知識，我們如何去辨識呢？

答：若任何人試著顯示他的知識（智），這是不正確的。若任何人做對的事，不顯示他人，但他做時，是具有智慧、平靜、祥和，那是正確的。我們解說在一個國家裡，富有的人，他有很好的財富，有好的車子，有好的生意，有好的產業。那麼，當他們遇到他人時，他們沒有顯示說：「我是富有的」、「我有如此多的財產」、「我有如此多的東西」。不需要說，但當他們說話、當他們走路，他們的舉止則顯示了他們是富有的人。可是，有些人沒有足夠的財富，但他們的車輛是好的，穿戴好的，但沒有財產，他們要顯示他們有如此多的資產，如此多的生意，是第一級的人物，他們要顯示他人，這不是真實的商人，不是真實地發達，他在偽裝。同樣地禪修，若任何人試著顯示他有這樣的智慧，「我有這樣的知識（智）」、「我有這樣的理解」等。若任何人試著想顯

示，那是從外在的最高。若你培育正確地修持，你自然地很祥和，當你與某人說話，自然地祥和，具有智慧，那才是真實地增長。那麼，明白了真實智與非真實智了，因此我們需要有正確的修持、正確的知識（智）。當我們正確地修持，有點辛苦，但一天一天地，你增加了你的能力，有朝一日你會到達頂點，成為富有的，你圓成聖法財。這事物是很重要的，你知道商人，當他們到達很高的水平，到達頂尖位置時，他們得很努力的工作，日夜地工作，過後才能成為富有的人。同樣地禪修者，當他們到達最高的領域、最高的水平時，他們也是得透過日夜很努力的修習，才能達到這水平。

（接下來的問題不詳，但老師的回答如下：）

若他所教的是正確的，那將會有一些的增長，但不能準確地說有多少的正確。有多少的部分是正確的無法說。因為，若只有止禪的知識而不知「心」的人，對心沒有多少的知識，只有止禪而已，他還是可能顯示自己，因為「身見」還存在那。他還會展現自己「是我做那件事的」，那是「身見」。他沒有培育正確的觀禪、沒有培育足夠的觀禪，是還會展現自己的，把自己提高。

問：尊者是否只修習名法就能證入涅槃或有足夠成熟的「名色智」就能證入涅槃？

答：不！需要六樣東西。佛陀說，你能理解在《清淨道論》裡的第一個偈頌：「sīle paticcāya naro sapanyo、citta paññañ ca bhavayaṃ，atāpi nipako Bhikkhu，so imam

vijataye jatam ti」[6]。這表示任何人想到達涅槃，這些條件(素質)是需要具備的。那人需以過去的智慧而前往，你需要有過去的經驗(波羅蜜)，你需在過去世有修持，這是重要的素質。若這智慧為基礎，然後你遵循戒律、你培育禪定、你培育智慧。這表示「戒」(sīla)、「禪定」(cittam)、「觀禪」(paññañ)。ātapi，你需要「精進」以融化、以軟化煩惱，透過這精進力的武器，煩惱變成柔軟。「能力」(nipako 堪能)，你需要這能力去除煩惱。若你有這能力，具有這六個素質、六個因素，你能到達涅槃。

問題不詳

答：是的。其實，若你的波羅蜜成熟，自然地你在「行道」上。若你是以心隨觀的，自然你的心會改變，轉向心隨觀，方法會自然到來。若佛陀在世，佛陀會指示給你，不然你的波羅蜜會自然帶你往正確的道路。

問：若任何人修習名色法，現在他有這方面的智，真實智，名色的真實智。當他看這世間，他如何看呢？如之前我們所談的 Ven.Mahātissa 尊者，當他看女人時，他所看到的是白骨。那麼，那些禪修者當他們具有了這「名色智」，當他們看到一位女人時，他將會獲得怎麼樣的心？看的是名法或者是色法，是那一個呢？

答：當他看到這樣的事物時，而且他已有「名色智」，同樣地，眼鏡將會在這事物上使用。若你現在只有色法的真實智，那麼現在你看到一位女人時，那只會呈現色

[6]「住戒有慧者，修習心與慧；有勤智比丘，彼當解此結。」

法而已；當你修持名法，你看的是名法；若你修持二者名色法，則所看到、觀照的是名色法，你的「女人圖像」消失了，這是修持的自然現象。

問：當他有這樣的智，他在世俗諦方面又如何運作呢？

答：其實，這只是知識（智）。知識（智）的意思是我們在培育中，當我們在培育時，心將與這工作。不然，心就跑回反方向的。如禪定，當你培育禪定時，你獲得禪定。過後，若你喜歡這禪定，你時時與它結交。若你停止這結交，你的心又回到之前的水平了。同樣地，觀智開始時，直到它非常強、直到它足夠成熟，這是觀智的自然現象。現在，你獲得很強的「名色智」，現在你喜歡這觀智，因為在這觀智的水平沒有貪、瞋、痴，因此你喜歡這觀智，時時你都與這觀智來往。這交往增加力量，但若你停止這交往，又會回到世俗諦上。因此，努力地試著獲得這很重要，當獲得了這觀智，維持它也是很重要。

問：當我們在做善事時，供養某些東西給您，禮敬某些人，供養佛陀等。是以哪個方式我們持有這事物？

答：這關係於他的「見」。他可以如此地觀照：「我禮敬你的波羅蜜」、「我禮敬你的德行」、「我禮敬你的素質」、「我對你培育心智而禮敬」。任何的方式，禮敬佛陀，因為佛陀有很強的心智、很強的智力。你的智慧、你的心會指示你方式。因此，我們需要正確地培育這智慧，然後你才能擁有正確的觀智力量。若你的觀智力弱，知識也就弱了。在「法」裡解說：早前有一位尊

者在修持時，他解說，他能透過他的禪定之光，直到海洋的附近，他能清楚地看到當中所有的「行法」。另一位尊者則說，他的禪定之光很強，可以清楚地看到海洋裡所有的「行法」。為什麼會有這麼強的禪定產生？為什麼無法獲得這樣地禪定力呢？有什麼障礙我們培育呢？原因是「持續修持」。我們有這波羅蜜，我們有這知識，持續修持是很重要的。理解、持續修行、心智要培育，然後持續…持續…持續…有一天我們會到達〔這程度〕。

有關知識的「決意」。有些老師說：「你決意這知識到來，這知識到來，這知識到來，觀智到來。」其實決意是有點幫助的，但不是怎麼有用。「決意」令你走向正確的一邊。你現在供養油燈，上千盞的油燈，你發願：「願透過供養這些油燈，願我有很強的智慧。」但這只是一個觸發點，你不會因這供養而有智慧，但因為這，你能正確地培育智慧，將來你會獲得智慧。所以，觀智也一樣，你想「名色智」到來，你如此的決意，但若你有這「智」，那是可以到來的。若是你沒有，則你需要做令這「智」到來的事，這時「智」才會到來，只透過決意是無法獲得的。對其他事物也是如此，你要獲得這些事物必需透過正確的修持。不管是知識、禪定、智慧，你需要的是正確的修持，這樣你才能獲得觀智。

現在我們已深入的解說了色法、名法，其實你不需擔憂這深奧的「法」，「法」本身就是很深奧的。你可以理解我們的佛陀，當他證悟的時候，他省思：「這『法』是如此地深奧，是沒有人能理解這『法』的，所以我不

要教導這『法』。」佛陀如此自言，為什麼「法」如此地深奧。過後，經大梵天的請求，佛陀觀看世間，這時明白有些人是能理解的。其實，「法」是如此地深邃，但你透過一步一步地深入，當你修持，你獲得一點的知識，你更修持你獲得更多的知識，你再更多的修持，所得的知識更多。你的色法、名法的知識，經不斷地深入…深入…深入…最後變得很強。直到這觀智到來，你不斷地修持…修持…我們要試著擁有這知識（觀智）。

那麼，我們祝福大家每一位都有正確的修持，要能做到這正確的修持。祝福大家要有正確的精進力及願佛陀的力量能與你們在一起，所有的已證果的過往僧眾們的力量能與你們一起，及願你們都能有完全、完整的知識、完整的觀禪知識及證悟。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2010.10.20 講於龍樹林僧寺）

Nāmarūpa Ñāṇa 10
名色智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

我們已經解說了色法與名法。當我們在討論這色法與名法的時候，我們了解身體的色聚，這樣的知識我們稱為「聞所成慧」（sutamaya ñāṇa），透過聽聞而獲得的知識。過後我們思惟（想），這稱為「思所成慧」（cintāmaya ñāṇa），思惟而來的知識。過後你很深入地修持，這稱為「修所成慧」（bhāvanamaya ñāṇa），禪修的知識。那麼「修所成慧」對我們而言非常重要，禪修知識對我們非常重要。當你很深入地培育禪修知識，方能獲得很深的理解(智)。若沒有很深入地修持，我們的知識是非常淺薄的。在佛陀時代及較後的阿羅漢時代，那些僧眾都有非常強的修持及持續的修持。因此，他們的禪修知識很深、很深。若任何人如此地修持，無法說不能證悟，他們全部都有素質，因此那時候，很多都正確的修持、持續地修持直到證悟。現今有很多老師，解說很多種的禪修方法，但能進入很深知識的則很少，所以我們所得的知識、智慧也很少。早前的則有很強的知識，有很深的知識。那麼，現在我們應該持續地修持、持續地修持、持續地修持…，以增強我們的知識。今天，我們進一步地談色法與名法，過後若你有任何問題可提出來討論。

我們先討論色法，我問：「你們如何了解這色法？」然後，我進一步地解說色法。在我們的眼、耳、鼻、舌、身、意裡，每一個根門裡各別共有多少個色法？主要有四大類，業生色、心生色、時節生色及食生色。總共有四大類的色法，眼睛裡有 54 個色法，再加 9（命根九法聚）則共有 63 個色法。現在，你們以這眼睛，能看到這 63 個色法嗎？通常我們無法看到，我們只能看到眼睛，為什麼呢？因為我們的心沒有足夠地訓練，滲透性地看。我們的心沒有訓練去看，所以我們看到的是「眼睛」。「眼睛很清」、「眼睛很藍」、「眼睛很白」、「眼睛很好」，這樣的「見」在心中生起。但當你的心進入眼睛裡層，你可以看到 63 個色法。現在，你外在看的是眼睛，裡面是色法。那麼，色法清楚地呈現於你。若只是看到「眼睛」而已，容易引生煩惱。「好與不好」、「我的眼睛很漂亮」、「我的眼睛比較好」，如此的〔煩惱〕會產生。但若你深入進入「色法」，煩惱將很少有機會侵入。當你進入眼睛裡去看，只有看到色法。同樣地，當你拿任何東西，你看是白的、是好的，但當你的心進入裡面，只有色法在那，54 個色法加 9 個色法共有 63 個色法在那眼睛裡。之前你只從外在看，現在你的心能進入裡面去看，我們稱為「色分別智」(色法的知識，對色法的理解)。這內觀的知識(觀智)不是自然到來的，需透過訓練心。你需要不斷地觀照、觀照…，心才會深入進去而產生滲透性的知識。身體的其他身分也如此，心、肝、肺等也一樣。你拿出你的心，你訓練你的心進入這〔身體〕，滲透進去，這知識稱為「色分

別智」(色法的知識)。你必須訓練這知識，不斷地訓練，久而久之你就會有這滲透性的能力。

問：什麼是「命根九法聚」的功能？

答：「命根九法聚」控制身體的「溫度」，外面的溫度有時低或太高，它維持身體的溫度保持平均 37℃。如很冷的天氣，零度以下，有時很熱高達 34℃、35℃、50℃ 等的程度，它能維持身體溫度在 37℃。當太高則降低，當太低則增加，維持在平衡的水平。這功能由「命根九法聚」在執行，這是一個原因。另一個原因則是食物的消化，支助消化食物，所以「命根九法聚」是分佈在全身的。所以，我們的身體不會破壞(毀壞)。若只有這部份有「命根九法聚」，其他的部份則會開始毀壞，因為那部分太冷，其他的細菌會侵入而毀壞之。我想你們曾看過在醫院裡的有些病患者，他們雖然還未死，他們有一部分的身體非常冷，那個部位的「命根九法聚」已不在了，其他的部位「命根九法聚」還在，還保持溫度（是溫的）。這樣的事為我們所看到的。當我們健康時，整個身體都維持在相同的溫度。

所以，我們應了解外在的身體與內在的身體，外在的身分與內在的身分。這樣的知識不會自然地到來，你必須透過訓練，一而再、再而三地不斷地訓練觀照色法，你才會有這滲透性的能力，深入進去，這知識稱為「色分別智」(色法的知識)。

我們理解色法，一般的理解及心深入進去觀照的，我們稱為「色分別智」。當我們還在訓練時，我們是沒有這知識（智）的，我們只是在訓練，「智」是可以做

一些事的，它可以幫助我們破除煩惱，我們可以獲得更多的理解，這稱為「智」。當你在訓練期，你無法從中做什麼，所以我們不說「智」，我們在訓練、在修持(修習)。若你擁有真實色法的智，對你而言是非常清楚地容易去除貪、瞋、痴，因為這「智」的原故。同樣地方式，對名法而言，剛開始我們甚至是無法看到「心」的。「這是我做的」、「這是他在做的」，因為我們不知那是由心所做的。「這是他在做的」，這是由那人在做的，不是由心做的，我們無法看到這。但過後，我們理解，這也是由於「心」，非「我」所做，也不是「他」所做，是他的「心」在做。他生氣，不是「人」在生氣，是他的「心」在生氣。他貪愛，不是他的「人」在貪愛而是他的「心」在貪愛。對這事物的理解，需要進入心裡去看及分析名法。然後，不斷地深入、深入、深入這名法的知識，我們稱為「名分別智」。過後，你會很清楚，當我在罵你時，你不會想：「啊！Bhante 在罵我。」你會想：「噢！這心生氣了，這時有如此、如此的心所存在那，這心住一片刻的時間，然後消失。」你不會想：「哦！他令我生氣，我要做某樣事對付他。」通常，我們心的方式是以「人我」來處理，但當你進入深層部分時，沒有「人我」只是「心、心所」而已。你們試著如此地訓練，然後自己看看(觀照)。

問：關於外在的氣候溫度有時上、有時下，我們的身體也在改變。是否我們需要這變化上的知識？

答：不需要。佛陀說，若你很好的理解你的身體，若你對這身體的色法、名法有很好的理解，全部的世界你會

理解，因為全世界就在這六呎之軀裡。所以，佛陀鼓勵看這六呎之軀，全部的世界就在這裡面，很多相似的東西在那。你攝取食物，外在的樹也攝取食物；你呼吸，外在的也如此。這當中有很多關連存在，因此你理解內在的事物，進而你可以有全身的知識，要做到這，你需要觀照。你的智慧將增廣、增廣、增廣…。這廣闊的知識令你能更廣泛的看名色法，但這不是自然的到來，這需要透過訓練。

問：我們的心生色，心生色改變色法，它是如何發生的呢？

答：其實，我們的色法每瞬間都在改變，有時移動等。在 100 年間我們的身體持續生長、變老及死去，但你看不到。這「樹」也一樣，種植、生長、變老和死去，這是世間的自然現象。我們的色法時時都在改變，每一心識剎那色法都在改變，這在改變的色法，持有能量，改變為不好或好的。時時生起好的心，改變為好的色法；生起不好的心——生氣的心，色法改變為暗的色法。

上個星期我們沒有講座，因為我們得出國。在外我們也解說了一些東西，你們可能了解外國的背景，但對很多錫蘭的僧眾，他們不怎麼了解外國的背景，只有一些知道而已。比起我們的國家，新加坡是個很發達的國家，物質豐富，設備都很好，主辦當局都準備的很好。我對他們解說：比起欲界天，他們也有很好的房屋、很美的花等，即使如此，他們都在禪修，他們也要涅槃，他們知道這天人的生命是苦的、是無常、無我的。所以，他們喜歡禪修。同樣地我們到如此的國度裡，那裡的人們，

他們也有很好的生活，但他們需要禪修，為什麼他們需要禪修呢？他們也是痛苦的，他們的心理、生理都有痛苦，因為「無明」。他們想這錫蘭國家是如此的自然，不像他們的國家是「水泥叢林」或「水泥世界」，若能到大自然的環境裡，心是比較平靜的。對於我們的背景，想那發達的國家，一定會很快樂，這也是「無明」所致。我給了一個例子。我說：「我們的『法』解說，在人間生活痛苦的人們，他們想：『梵天的生命是很好的。』他們到森林裡，非常用功的修持，獲得禪定。非常困難地獲得禪定，非常困難地維持這禪定。維持這禪定，當臨死時，這禪定到來，投生梵天界。現在是梵天，非常強的梵天生命，現在非常容易獲得禪定，不像人界那樣地困難。在人界，有時你試著要進入禪定，有時疲倦到來，你無法獲得禪定；有時散亂心產生也無法進入禪定；有時身體生病了也無法進入禪定。但在梵天界的梵天們，沒有如此的問題，沒有胃腸病痛等問題，任何時候都可以獲得禪定，可以持續地在禪定中好幾年，其實現在非常快樂了。過了一些時候，這些梵天人想：『梵天界的生命任何時刻都是一樣的，若到人間，那裡充滿感官欲樂，到人間是比較好的』。他生起如此的心念：『要到人間來』。你看這「無明」，之前他想梵天好，現在他想人間好。他在人間又感到痛苦時，又想梵天界好。」這是我們心的自然現象。所以，我們需要理解這事實，快樂不是存在於「地方」。快樂在哪呢？快樂存在於「平靜的心」；快樂在哪？快樂存在於「理解的心」；快樂在哪？快樂存在於「禪定的心」。所以，我們應該為這

些而修持，為了平靜的心，為了禪定的心，為了理解的心。當我們的心更平靜時，現在我們更快樂。不管你在人間、任何的國度、梵天界，任何地方，只要你心平靜則快樂。任何地方只要你的心是激動的，則不快樂生起。在錫蘭，若心是激動的，則不快樂；在歐洲，心是激動的，也是不快樂；在天界，心若是激動的也是不快樂；在梵天界，心激動的也是不快樂。無論在任何地方，只要心是平靜的就快樂；心是理解的，心則快樂。所以，快樂與否關係於心的平靜。因此，我們應試著培育正確的理解。

我們要安於我們所有的，我們理解在禪修者當中，有很多人面對問題，他們到處試了很多方法，即使他們很努力地修持，我們教導這，他們很高興這樣的指導。感覺在「法」中、在培育「法」，因為這是佛陀的教導。從這，我們理解世間真的很少有正確的修持。所以，世間很少有睿智的人。要理解心理、生理(身體)，如何培育這部份、那部份、這部份，能理解這些的人，世間少有，因為缺少理解的原故。現在我們有這機會，我們都很用功，這樣的用功需要更進一步地持續下去，直到我們真正的獲得真實的平靜、真實的快樂、真實的智慧。

我們祝福大家每一位都能有正確的修持「法」，持續的修持，直到證得真實的平靜。

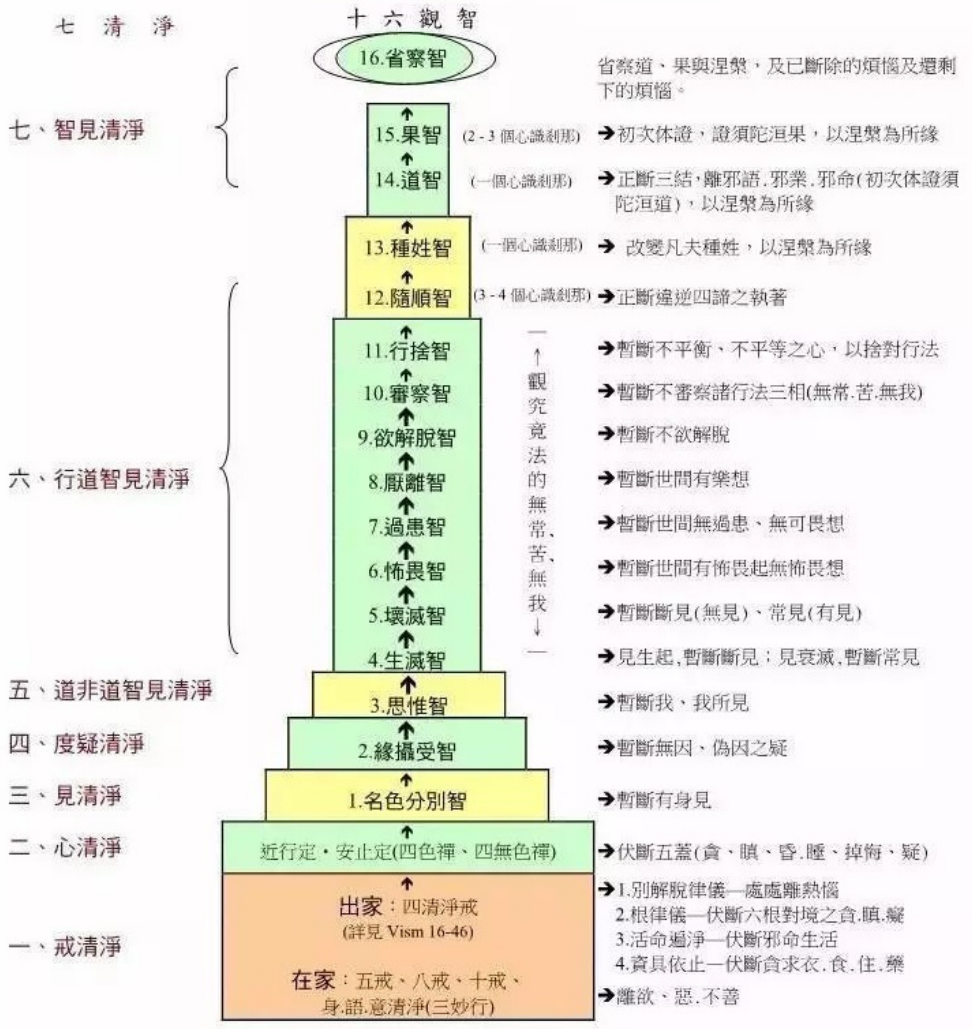
Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2010.11.03 講於龍樹林僧寺）



Paccaya Pariggha Ñāṇa 緣攝受智

七清淨與十六觀智



* 伏斷(vikkhambhappahana；vikkhambhanavimutti)：鎮伏住煩惱而不起作用

* 暫斷(tadavgappahana；tadavgavimutti 彼分斷)：暫時斷除煩惱

* 正斷(samucchedappahana；samucchedavimutti)：永遠捨斷煩惱

* 觀禪(vipassana 毘婆舍那) 被解釋為「從各種不同的方面照見」(vividhakarato dassana)。修習觀禪需要近行定或剎那定，觀察、辨別究竟「色法」、「名法」的「自相」(sabhava-lakkhana 自性相，各自的特質)，以及十二支「緣起」的因緣流轉 (一因緣之生是另一因緣生的條件) 與還滅 (一因緣之滅是另一因緣滅的條件)；也觀察、辨別它們的「共相」(samabba-lakkhana，指無常、苦、無我)。透過修習毘婆舍那而不被愛染、邪見牽引，最後體證究竟色法、名法滅盡而體證「涅槃」。

Paccaya Pariggaha Ñāṇa 01
緣攝受智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

在上一講裡，我們已解說了名色法，當我們培育觀照名色法時，我們的「見」被糾正了，過後我們理解這名色法，我們的錯見被糾正了。因此，我們稱另一個名詞「見清淨」（diṭṭhi-visudhi），即知見的淨化。當我們有這樣的淨化，我們將會有當前的修持（即時修習），每一個時候都理解色法與名法，都理解內外的名色法。當他有這樣的深智，他感覺如阿羅漢的心一樣。那麼，暫時沒有煩惱，沒有貪、瞋、癡，但其實不是阿羅漢。這是因為我們的修持，煩惱暫時被鎮伏。當你的修持微弱時，煩惱又再生起。因此，我們還需要做更多的修持，持續這修持，但每一次的修持都會很順利。因為「見」——我見、人我、靈魂見，非常弱，這「見」還是有，但很弱，因為大多數時候都理解名法與色法。在這觀智過後，帕奧禪師教導及「法」也解說什麼事物是需要接著培育的。下一個就是「緣攝受智」（paccaya pariggaha ñāṇa）。有關因果的知識（智），我們稱為「緣起」（paṭicca samuppāda），因果法則（因果的狀況）。

這因果的知識，知道這是因，這是果；這是因，這是果；這名法——貪心來，若這因在那，貪心則在那；若這因不在那，貪心則不在那；瞋心來，若因在那，瞋心則在；若因不在那，瞋心也就消失了。痴心到來，若導致痴的因存在那，痴心則在那；若痴的因不在，痴心則消失。所以，我們很容易明白。例如「樹」，若水在那，它就生長。若有施肥，它就生長。若有陽光，它就生長。若這三者都在，「樹」將生長；若只有一個存在，則樹將會死去。所以，它需要全部的「因」，若一些的「因」不具備，則「樹」無法生長。同樣地，我們的生命，我們的心也如此。世間所有的一切都是因果。我們的身體、我們的心，任何的東西，這建築物、這樹、這座山、這國家、這世界、這太陽、這月亮、這地球，任何的事物都是因果。只要那「諸因」存在，那事物就還存在那，當那「諸因」不在那，那事物則會消失。這樣地知識，是我們在培育的，不斷地培育這樣的知識，直到徹底地理解這知識。過後，變成很容易理解，成為「智」。當你看到某些事物時，理解那只是因果而已，這稱為「緣攝受智」（paccaya pariggaha ñāṇa）。

我們的生命，其實任何的事物都是因果，之前我們所解說的，「樹」需要很多的「因」才能成長，需要水、陽光、空氣、肥料，這些主要的條件是時時所需要的。若一個「因」或兩個「因」沒有給予樹，樹就會死。樹時時也需要「諸因」的支持。外面的樹自然地獲得這些「因」，地下水來到田裡，時時供應著；空氣，自然地到來；陽光，自然地到來；肥料，從落葉獲得，所以肥料也到來，這些「因」都自然地來支助「樹」。若你把樹帶到這裡種，樹無法生長，因為有些「因」無法具備，所以樹是依靠因果法的。樹時時需要主要的「因」而成

長，若沒有給一或二個「因」予樹，樹則會消失。對於外在的事物非常容易理解。至於對我們的生命也是一樣，我們看我們的身體也是因果。我們的身體要活著一段時候，需要「業」。需要業的力量，若沒有這業的力量，我們無法生存，這身體無法維持，業力是必需的。第二個所需要的是「心識」（citta），我們需要心識，名法。然後，心生色法，我們不斷地需要這心生色以啟動我們的身體。溫度（時節），我們需要溫度，身體太高的溫度不行，太低的溫度也不能，需要適中的溫度，這樣我們的身體才能保持。食物，我們一直都需要食物，若沒有食物，我們無法維持我們的身體，所以這樣的方式我們要理解，這是容易的方式，但是我們通常忘記那些事物。

你要明白我們需要供應食物給這身體，當我們還在母親的子宮裡時，我們透過肚臍從母親那獲得食物。當我們出生後，我們透過口進食，只要我們還活著，這是一直都在進行，直到我們死亡，我們都持續需要食物。若我們停止進食，我們將死亡。這樣你理解了，更容易的是你看你的呼吸，你可以停止呼吸嗎？可以嗎？不能，因為我們一而再地需要氧氣供應我們的身體，為什麼我們需要呢？因為，我們的色法需要這能量，若從呼吸裡得不到這能量，我們無法生存。所以，一直需要空氣、食物、空氣、食物以維持這身體，若沒有這些，身體將會死去。這事物我們理解，當聽聞時我們知道，但在心理上還無法成熟，不容易深入理解，當我們在討論時，

心理無法深入地理解，所以無法成為我們的「知識」（智）。

你知道我們的身體是因果，那麼，如之前所解說，我們的身體有四種色法，業生色、心生色、時節生色、食生色。有三種色法一直都在消失，不能持久，它們是心生色、時節生色及食生色。這些色法一直在改變，而這些色法一直在支助業生色。在我們的身體裡有業生色，其他的色法都在支助這業生色，以令這業生色生存。若沒有這些色法支助業生色，我們的生命將會結束，不能持續。我們說：「我們活著」，這表示我們的業生色獲得「因」，獲得支助，只要業生色都還獲得支助，我們的生命就還存活。業生色獲得「業」的支助，業生色獲得心、時節（溫度）及食物的支助。這些支助，若一些的支助無法供應，業生色就無法生存，我們則說生命結束了。我們說：「這人死了。」這是身體的因緣條件。當你對因果有很深入的知識，你能理解這些。

同樣地「心」也是一樣，心全部的名法也是基於因果。你知道「貪心」也需要因緣的支助以持續它，不然貪心就會消失。「瞋心」需要支助以持續，不然瞋心就會消失。「痴心」，也是如此。在善的方面，「信心」也需要支助，然後「信心」持續；「精進心」需要支助，「正念的心」、「禪定的心」及「智慧的心」全部都需要支助。若沒有支助，那心將消失。當我們解說這些事物時，你有局部的理解因果，但這是基本的知識，基於聽聞而來，我們需要透過修持因果、因果以增長這理解，過後它才變成「知識」（智）。這因果成為「知識」（智）。

剛開始時也有一點，當我們討論、聽、教導，這因果的知識非常狹窄，當你修持、修持，不斷地修習上千次，它變得越來越廣闊。例如，我們所說的，假設你要獲得很強的因果知識，你需要上億次的修習。當你聽這法，或當你說、當你教這法時，你完成 1 次，其它的 999,999 次，你需要培育，需要透過禪修來完成這部分。現在，你在這聽，過後還需要再培育，所以帕奧禪師解說很多種方式來從事因果、因果、因果的觀照。你需要做上上億次的觀照以完成這知識。你需要一而再、再而三的不斷地觀照，以獲得堅固的知識，以獲得很強的知識。不然，我們的知識不夠完整，不夠強而有力。這稱為因果的禪修。

其實，現在有很多禪修方式禪修者在使用，我們需要尊敬全部的禪修方法。那麼，有的禪修者剛開始禪修時，沒有很多的解說因果。現在你理解，其實我們需要對因果的修持有完整性的修習，這樣你才會獲得很強的知識。我給了一個電腦的例子。如何編制電腦程式。電腦程式的進行是根據你所寫入的方程式而操作，你期待電腦是怎麼樣，則你得給予電腦那樣的電腦方程式，你必須輸入這樣的程式進去。所以，你必須輸入相關的程式進去，電腦才會有成績出來，我們稱為「安裝程式」。現今很容易進行電腦程式設計，你可以到店裡購買相關的光碟 CD，輸入安裝即可。但過去不是如此，在每一個電腦要各別的設計，各別的進行電腦程式設計，那是一個很繁重的工作，你必須寫入程式於電腦裡，當你寫入

輸入程式進去，電腦就會開始操作。若沒有很好的輸入，則電腦無法操作。

同樣地，我們的心也一樣，我們需要填入必要的程式進去，以啟動必要的程式。你要理解我們的心是基於程式而運作的。若你填寫進入心的，全是不必要的素質，那麼心時時跑的（啟動的）都是不必要的〔心理〕；若你所填寫的是必要的，那麼心時時啟動的都是必要的〔心理〕。這是心的自然現象，早前我們所擁有的訓練是什麼呢？是貪、瞋、痴、不必要的程式，因此，他的成績是什麼呢？不快樂、沒有智慧、沒有禪定、沒有正念，因為之前我們時時給心不必要的程式。現在，我們應該做什麼呢？我們需要時時給心必要的、有用的程式。當我們培育這好的程式，我們心理上的程式將改變，電腦程式改變了，早前的程式被淘汰了，新的程式在跑。心的舊程式被淘汰，現在輸入新的程式，新的程式在運作，現在正念在那、禪定在那、智慧在那。因此，以這方法，我們的心是可轉變的。因為條件因緣的關係，若我們給予的是好的因緣條件，因為這是好的「因」，心變成好的心（善心）；若你給予的是不好的「因」，因為這不好的因，心變成不好的心（不善心）。所以，全部的心、全部的名法是可以轉變的（是具有轉變性的）。

若沒有「信心」，你給予信心的「諸因」，信心則會增長，現在心充滿信心；若沒有「精進」，我們給予精進的所緣，現在心充滿精進；若沒有「禪定」，我們給予禪定的要素，現在心更專注；若沒有「正念」，我們給予正念的要素，時時緣取正念所緣，現在正念在那；

早前沒有足夠的「智慧」，現在給予智慧的要素，〔心〕一直都在智慧裡，現在智慧存在那。因此，以這方式，我們的心是具改變性的，我們的心是可以轉變的。為什麼我們的心可以轉變？是什麼原因呢？因為心是基於條件因緣的。心時時都是基於條件因緣的。明白嗎？電腦時時都是基於電腦程式，心則是基於「許多的因」。若因緣條件改變，心則改變。禪修是做什麼的呢？現在我們在做什麼呢？我們訓練新的程式，給予新的程式。我們培育必要的「因」。你培育安那般那念，一再一再地培育，一天、兩天、三天、一星期、兩星期、一個月、兩個月、一年、兩年，新的程式變的很強，舊的程式就被越過了。現在你感覺沒有貪，現在你感覺沒有瞋，現在你感覺沒有痴，現在你覺得更具正念，現在你感覺更專注，現在你感覺更具智慧。那麼，在禪修裡所發生的是什麼呢？在禪修裡我們寫入新的程式，我們填入新的資料進入心裡。所以，你要理解名法，心如何運作，什麼是必要的要素、因素，以培育增長這心智。透過因果的修持能更清楚地理解這部分。然而這知識不是在一天內就能到來，直到我們獲得這知識，我們都得精進地修持、持續的修習。你們所知道的在佛陀時代，佛陀具有很強的能力解說這事物，佛陀用大自然的例子來解說佛法，大家都生起了思危意識（saṃvega，悚懼心）：「啊！要如此地理解這『法』，我的心要這樣地培育。」他們生起很強的思危意識（很強的悚懼心），然後他們持續地修持。發生什麼事呢？持續地修持，心將發生什麼事呢？更新程式，新的程式不斷地輸入進去，不斷地填入

新的程式，最終的結果是證得阿羅漢果。直到我們達到我們的目標——局部的禪定或者深邃的智慧，抑或證悟，我們需要持續地修持。

討論因果法，很難消化，過後我們再做更多的解說。這因果的知識是必要擁有的。你可以理解，我們的佛陀在為證悟之前，他修習什麼呢？「緣起」（paṭicca samuppāda），因果法。在那天傍晚的時候，他的修持變得很強，他獲得很強的禪定，在中夜之前他獲得禪通，可以看到過去世，可以看到很多世，在中夜的時候，他得天眼通，能看到世間的有情，投生到天上或地獄都是隨著自己的善與不善業，這些都非常清楚地呈現在他的心中。過後，他轉變他的心思惟因果法，在黎明之前，他的觀智變得很強，到了黎明的時候，他獲得圓滿的覺悟。他的禪修目標也是因果法。所以，因果法的修持對禪修者而言，是非常有用的。所以，我們會先解說基本的。在禪修裡，則訓練我們的心，我們培育增長我們的心。

佛陀解說了很多種方法以培育我們的心。所以，那時代的僧眾、信眾，他們明白這些，他們修持，然後他們證悟。現在，我們要理解如何轉變我們的心。其實，我們通常是如此思惟的：「這心是我的心」，然而這心其實不是「我的心」，這心是「無我」的，沒有人我、眾生，在這心裡只有因果法。若你能獲得這樣的知識，你就很容易地駕馭這心、訓練這心、培育心。現在，你知道這心，理解這些。某人來到說：「尊者！今天我無法修持，我今天有很多貪欲所緣，我獲得很多瞋所緣，

我獲得很多痴所緣，我的心無法專注。」有些禪修者如此說，但當你擁有這知識，這因果的知識，你自己有這樣的能力去改變這些東西，自己去改變這些東西——貪欲所緣。因為之前你給予貪欲所緣，所以現在貪欲變得很強。現在，禪修者應該怎麼做呢？禪修者若有力量，他應訓練觀照反方向的事物——不淨觀，看這身體如糞便，更不淨、更多的蟲聚。有很多的方式可觀這身體不淨，心不斷地作意不淨、不淨…，過了一些時候，貪欲沒有了。

瞋恨，有些人說：「今天很多瞋恨，今天瞋恚很強。」為什麼呢？因為我們給予支助、給予力量、給予「因」，使瞋恚生起。現在我們該做什麼呢？給予相反的——慈愛、佛隨念或其他的，四大、無我等的禪修〔所緣〕以改變它。

痴，「今天智慧沒有工作，今天心無法工作」。你多做各種方式的觀照，名法、色法、因果的觀照，那樣智慧就會到來。早上沒有什麼智慧，現在智慧增加了，因為，智慧也會因為沒有「因」（因緣條件）而減低，因「因緣條件」的具備而增長。因此，任何的事物、心都是因果法。若你訓練、訓練…，你可以獲得這知識。將來我們會做更多的解說，現在是一般性的討論。若你有時間，有時可用一些的時間來修習這因果知識，但不需要太多的修習，因為你要修習自己的主修所緣、安那般那念等，當你有空檔的時候，你可以思維這，你可以培育這，這很容易讓你維持你的心於禪修。若你有任何問題，你們可以提問。

問：當在培育名法與色法的知識時，在這階段的知識，我們說還是不完整的。在什麼時候這知識才算是完整的呢？在證得阿羅漢時或之前？

答：其實完整的知識，圓滿的知識到來是在證得阿羅漢果的時候。之前，至少在初果聖者（sotapanna），能平穩這色法與名法的知識。在這之前，煩惱有時會覆蓋這知識。例如水槽，水槽裡的水，時時都有清潔的水到來，所以，你用的都是清潔的水。但一些泥漿、一些骯髒的物體沉澱在底下。若一些因緣導致這些泥漿、骯髒物與水混合在一起時，因此，你今天看到的水是具泥漿的水，今天的水很髒。其實，這髒物原本就存在那，只是沒有因緣令它與水混合在一起，現在具有這樣的因緣令它與水混合在一起。同樣地，我們的隨眠煩惱（anusaya），它們都殘遺在心的底層裡，因為你不斷地修習名法、色法的禪修，沒有機會讓它們生起。所以，你的禪修非常祥和、平靜、很多的快樂，因為沒有煩惱，隨眠煩惱還很低，但出於一些原因，它生起。過後，我們需做一些淨化系統的工作，以過濾這些底層的東西及清洗這蓄水槽。然後，使用一些東西隔開清潔的水與髒物，只讓蓄水槽裡時時蓄留的都是清潔的水。

進一步地簡略地解說心，當我們培育心時，我們獲得一些平靜、一些專注力，我們獲得一些能力。那麼，因為這能力我們感覺與他人不同，這點我們要小心。因為，你們知道轉輪聖王，他獲得「牟尼寶珠」（udakappasāda mānikka）。這寶珠能淨化水，能在空中飛行，所以他時時都遮蓋這寶珠，若他沒有保護這寶

珠，它的力量就會下降，它無法在空中行走，無法淨化水，因為這些困難，他時時都在保護它。同樣地禪修者，當他們培育禪修時，他們得時時保護他們的禪修，培育禪修也需要保護，不能顯示給他人說：「我即是那位在培育這東西，我有這樣的禪定…」等。我們只對必要的對象說而已，即只對老師說而已，不需對其他人說，因為他人會激動。其實，不是外在的人，是內在的錯見、自我見會被激起，慢、自我會被激起，因此不必要的煩惱會被激起。因此，我們在培育禪修時，我們應保護不向他人說。例如，我們的老師帕奧禪師沒有說：「我培育這禪那，有培育如此的禪定。」他不曾如此說。當我們的僧眾去那，問禪師時：「尊者！這『法』是如此的深奧，尊者是如何得知這『法』的呢？這禪那的教法、這觀禪的教法，尊者是如何知道的呢？」禪師回答說：「這不是從我而來，是從你的國家來的。覺音尊者（Ven. Buddha Ghosa），你可以看覺音尊者在《清淨道論》的解說，你可以看《清淨道論》，他是由覺音論師所介紹的，但人們無法理解這東西，現在我解說的是同樣的東西，把它散播到世界。」

有些人則說：「是我在做這的，是我介紹的。」這表示增加錯見、慢、自我，增加培育禪修的相反面，我們禪修的目的是要減少這些，無常、苦、無我及必要的素質則需要增長，不必要的素質需要減少，特別是貪愛、錯見、慢（lobha、diṭṭhi、māna），需要減少。所以，我們要很小心的解說。若某些人問，我們可以解說，帕奧禪師是這樣解說的，佛陀是這樣解說的，其他的老師

是這樣解說的，「法」可以解說。這些都無所謂，但不能把「法」解說為「我」，說「我」，不能把「法」持為「我」，應把「法」解說為「法」。若任何人如此地培育心，他能獲得禪那，若任何人如此地培育心，他能獲得觀智。不是「我」。所以，我們不應該讓不必要的心出來。我解說這，其實我們的僧眾沒有做這方面的事，但我們需要小心，當我們出去的時候，因為很多信眾、禪修者需要了解禪修。他們會問：「尊者！你在教導怎麼樣的禪修？」「尊者！你的禪修程度怎麼樣？」「尊者！你有禪那嗎？」「你有觀智嗎？」他們很想知道這些，其實因為「信心」他們想知道。但我們需要小心，帕奧禪師教導這「法」，我們的禪修老師教導這「法」，若你有時間你可以來試試。「法」是真實的，若任何人修持，他將獲得成果。如此這樣一般性的答案你能給予。所以，你不應告訴說：「我有這東西，我有這東西。」不應告知。這部分需要很小心。只談培育，若有如此的培育，禪修則會有增長，有如此的培育就會有成績。

今天就在這結束，祝福大家每一位有很好的修持，有很好的理解，對名法、色法、因果法有很好的理解及每一位有很深的禪定、很深的觀智、證悟所有的道果及涅槃。

Sādhu！Sādhu！Sādhu！

（2010.11.11 講於龍樹林僧寺）

Paccaya Pariggaha Ñāṇa 02
緣攝受智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

過去我們已解說了「名色分別智」（nāmarūpa pariccheda ñāṇa），在上一講也解說了一點因果法「緣攝受智」（paccaya pariggaha ñāṇa），今天也將進一步的討論，我們再作簡略的複習。我們解說禪修者識別色法，觀照完全的色法。另一方面我們說觀照 28 種色法，他能清楚地識別，也能清楚地理解，可以清楚地觀照，我們稱為「色分別智」。以同樣的方式，禪修者有能力識別名法（nāma），在我們的心裡具有許多各種各樣的素質（心所），我們稱為 52 種素質，另一個詞是 52 心所，在巴利語稱為「cetasika」（心所）。我們使用一般性的詞「素質」、「心理素質」。所以，我們理解我們心裡的所有素質。然後，許多的心理素質在一起形成了一個心路過程；許多的心理素質聚在一起又形成了一個心路過程。若能完全地理解這心路過程，這稱為「名分別智」（nāma pariccheda ñāṇa），完全地理解名法。若能完全地、充分地理解色法與名法，這稱為「名色分別智」（nāmarūpa pariccheda ñāṇa），完全的理解名法與色法。那麼，有些禪修者，當他們觀照這色法、名法時，他們也能獲得一些觀照的能力，他們感覺他們現在已理解色法、名法了。他們說他們已觀照了，但這還不是真

實智（真實的知識），這只是很基本的知識，我們不說那是「智」（知識），但這是道路、方法。首先以粗的方法練習，然後才以細的方法練習究竟色法、究竟名法。過後，我們才能獲得名色法的完整知識。這部份我們已解說了，如何培育色法與如何培育名法，這兩部分也已解說了。

今天我們要解說因果的知識。有些禪修者當觀照這是因、這是果；這是因、這是果，也能一般性地理解因果，但這不是因果的知識，這只是非常基本的修持。禪修者需要有能力觀照究竟色法的眾因及究竟名法的眾因。當他們修習色法時，他們應該能觀照，因為這個「因」，這色法才生起；因為那個「因」，那色法才生起。同樣地對於名法，因為這「因」，這心生起；因為那個「因」，那個心生起。因此，所有的色法、所有的名法都是基於「因」（原因、條件因緣）。這全部的「因」能透過因果的修持而被理解，這時你才能擁有因果的完整知識。關於這知識我們將進一步的解說。

在這「緣攝受智」，因果的知識中，我們試著從根本上理解，在這世間的任何一樣東西都是由「眾因」所造成的。它也由眾多因素所持續著；它也由「眾因」消失而消滅。它的現起是因為「眾因」，它的持續也是基於「眾因」，它的消失也是因為「眾因」的消失，若沒有進一步的「因」支持，它則消失。舉個例子，我們以生命為例子，以人類的生命或任何的生命即可，我們以我們的生命為例。我們的誕生，為什麼我們誕生？因為「眾因」我們誕生。誕生的「眾因」是什麼？我們的第

一個心識（結生心）的「眾因」是什麼？我們給很多的「因」，我們給予「業」的聯繫，任何人來到人間必須要有「業」的聯繫，若沒有業力，則無法來這人間。所以，我們需要「心識」來這，來這裡的業力、心識等，因此你可以看到很多的因素，這生命的誕生需要很多的因素，然後呢？名法、色法到來，然後是感官的完成，這時生命完成了。過後，是整個的生活。母親必須一直供給食物，為什麼呢？母親給嬰兒食物，因為嬰兒一再的需要這食物的能量，若沒有這食物的能量，生命不會成長。嬰兒自己本身自然地呼吸，需要呼吸空氣，這也是其中的一個因素，若沒有呼吸，停止呼吸，生命則會消失；若停止進食，生命也會死亡；若沒有母親的保護，生命也會消失。當長大後，我們需要一直給他食物，一直要呼吸，每天都要做這些事，我們一直給予「眾因」及業力在支助，不然生命就會消失。若業力不在那，生命也不能維持。「業」（kamma）也在那，將會持續；食物也持續地供給，也持續地在呼吸，生命將會持續。若這些因素中某些因素消失了，業或一些主要因素消失，生命則告結束了，我們說：「這人死了。」

所以，我們要知道，生命的開始是因為「眾因」（許多的因緣條件），生命的持續也是因為「眾因」所致；生命的結束（死亡），是因為「眾因」的消失，生命終結。這樣方式的理解還不能完成這知識，這「緣攝受智」或「因果的知識」，無法以這樣方式的理解來完成，這只是初級的階段，是進入這因果知識的基礎知識。但過後，需要識別所有內在的色法，所有的色法生起及持續

是因為「眾因」的緣故，若「眾因」不在那，這些色法則會消失。名法也是如此，你需要了解，每一個片刻都需要眾多的「因」，以讓這東西生起及持續。需要深入地理解才能完成這「緣攝受智」或「因果知識」，這有如色法與名法，也是很深奧的。但你不需擔心，有的禪修者已修習了這部分，你應該識別它，你應該持續它，你應該修習它，然後你才能獲得這知識。

大體而言，我們理解因果，但通常當我們在說話、當我們在想、當我們在做某些事，我們沒有感覺這因果法，「啊！是我」、「是我做這個的」、「我在說話」但你沒覺得這因果法。對於具有因果知識的禪修者，他覺得這說話也是因果，心也是因果，任何時候都是因果，世間的任何事物都是因果。那麼，他要禪定，他需要做什麼呢？我們期待禪定，禪定也是由於許多的因素而到來的。若你需要智慧，智慧如何來？智慧也是需要透過眾多的因而到來（生起）。正念，正念的到來也是因為眾多的因而到來。若你給予足夠的「因」，結果是禪定生起；若你給予足夠的因，結果是正念的到來、結果是智慧、結果是證悟道果。若你需要那東西，你應如何做呢？你需要禪定，那你應如何做呢？你應時時製造「因」。

舉例，在這你可以看到很多的椰子，這裡的村民，很多是種植椰子的。Kurunegara 地區一樣有很多的椰林。若任何人要在他園裡有椰子，他去到園裡說：「給我椰子，給我椰子」，椰子會到來嗎？不！椰子不會以這樣的方式來到。若你需要椰子，你應做什麼呢？你應持有一塊土地，你應清理那塊土地，你需要種植椰子樹，然

後你需要照顧那椰子樹，你應提供重要的東西給椰子樹，如水等其他重要的東西，然後樹慢慢長大，成長至足夠的程度，才會長椰子，才會有收入。為什麼現在椰子到來，會有收入呢？因為，早前你給予很多的因素，因為早前你給很多的因素，所以成果到來。有些人說：「他獲得椰子，我沒獲得椰子」，他可以如此說，但他不會透過「想」而獲得椰子，他需要做他應該做的。

同樣的方式，禪定，你要獲得禪定 你必須給予足夠的因素，你不應期待禪定，只要你給予足夠的因素，禪定自然會到來。你知道你要禪定，這就足夠了。你就不停地給予因素。你要正念，你要有很強的正念、持續的正念，然後你不應想太多，你只需要知道自己要正念。好，開始給予足夠的因素，不斷地給因素，成績就是持續的正念。智慧，若你需要很強的智慧，你需要給予所需要的因素，結果是獲得智慧。道果、任何事物，只要給予所需的因素，結果必然是道果。你應理解，他說他在圓滿波羅蜜，這表示他在累積因素，以實現達到他的目標。要理解世間的任何事物都是因果，在心理方面我們期待的也是依靠因果。那麼，現在我們在做這事物，每天我們在修持，我們在從事這事物，在累積、在聚集諸因素，以完成禪定，以到達高的程度。

我們說這因果的知識需要培育，帕奧禪師教導我們說：「你識別五蘊。」「你識別緣起第一法（paṭicca samuppāda first method）。」禪師如此說，即是需要修持。這表示所有的名色法都是需要觀照，這是因，這是果，這是因，這是果，可能需要做上百萬次的觀照、專

注、反省、複習。為什麼我們需要類似如此的複習呢？為什麼我們需要呢？我們需要建立起知識或加強知識。舉例，現在你在修習安那般那念，你一而再地不斷地修習，上百萬次的修習，過後你獲得禪定，安那般那念的禪定。現在，你的心具有從安那般那念修習而獲得的禪定。為什麼這禪定會到來呢？可能很多天、很多時間你已在修習了，現在的禪定是因為早前的許多修習所致，所以，現在的成績是禪定。

再舉例，你修習白骨，開始時不清楚，一而再地你不斷地觀照「白骨、白骨…」當你觀照這白骨百次、千次、萬次，你獲得一點點清楚的白骨影像，你可以專注。過後，你進一步的修習，你獲得非常清楚的白骨影像，從白骨的觀照中獲得非常好的禪定，現在你獲得禪定，為什麼你獲得禪定呢？來自你的訓練，你的心訓練百次、千次、萬次，你的心在訓練，結果是禪定，白骨觀的禪定。所以，在後面是有很多的因素存在那，因為這許多的因素，結果是現在的禪定。這是我們心運作的方式，你需要清楚的影像，清楚的因果影像，你需要什麼呢？觀照。當你觀照因果、因果、因果…，過了一些時候你獲得一點點的清楚。如你觀照白骨、白骨…，過後你獲得一點點的清楚影像，但不是禪定。當你進一步地修習因果、因果、因果…，更加清楚了。世間的一切都是因果，非常清楚。如你修習白骨、白骨、白骨…，從白骨觀的修習，你獲得非常好的禪定。因果法也是類似如此，需要不斷地訓練、訓練，這因果知識才會到來。所以，為什麼帕奧禪師教導緣起第五法、緣起第一法等許多方

法。縱使你完成了這課程，有時你還是無法獲得這知識，因為沒有足夠的觀照，你需要複習，你才能獲得很深的因果知識。所以，這因果法需要訓練，其結果是因果的知識。因此，你可以理解我們的心。我們的心是什麼？其實，我們的心也是基於許多的因素，我們把它看為「我」，但它也是「因素」。若你給予它能觀照因果的因素，心則可以觀照這因果。若你給予它能觀照白骨的因素，這心則能觀照到這白骨。所以理解這心也是由許多因素構成。現在我們訓練這因果，結果是因果的知識。

現在我們在解說因果，我們想現在我們的心是基於欲念，或我們的心是基於瞋念或癡念。為什麼這發生呢？為什麼我們心現在在欲念中呢？因為我們給予令心住在欲望的因素，我們給予它因素，因為缺乏正念，因為缺乏如理作意。因為不如理作意，因為如此，「哦！這很好。」「這漂亮、這好、那好。」我們給予這些，所以結果是現在我們的心充滿欲望。同樣的方式，瞋恨，現在我的心充滿瞋恨、生氣，臉是暗色，血是暗的，為什麼這會發生呢？因為心不理解心，因為不如理作意，因為正念不足夠，我給予錯誤的東西：「你這樣做事，我會做一些行為反擊你。」如此，我給予不快樂的所緣。對抗的所緣、不快樂的所緣、瞋恚的所緣，因為這所緣，結果是現在心充滿生氣。癡也是如此。

若心充滿欲貪，你應該做什麼呢？如何轉變它呢？因為，我們說我們的心是因果，若你給予它的是貪欲的因素，其結果是貪欲。這貪欲的生起是因為漂亮，因為

常見、美麗見，所以我獲得的是貪欲。現在所要訓練的是減少這貪欲的因素及給予相反的，如給予「不淨」、「骯髒」以對抗這貪欲。我需要給予「不淨」。「哦！這身體很多蟲，很多穢物流出。」我觀照、觀照、觀照…，當我如此觀照一小時，這欲望減弱；若我觀照 2 小時，欲貪更減弱；若我觀照 3 小時，這欲貪完全消失了，沒有貪欲。若現在瞋恨，現在我有很強的瞋恨，我應該做什麼呢？我應訓練相反的，慈心觀、佛隨念、無我觀，給予這些所緣。若我一直使用這些所緣，沒有給予瞋恚支助，1 小時後你會感覺瞋恨減少了。2 小時後，你感覺完全沒有瞋恨了，因為你給予相反的因素。所以，我們的心是可以轉變的，因為「因素」的關係。若你做這樣的「因」，心就往這方向；若你做那樣的「因」，心則往另一個方向。任何的心都能生起，因為我們給予「因素」。若任何人能正確的修持因果的知識，他將徹底地理解這因果法。

你理解心是可以轉變，若你給予所需要的因素，心是具有轉變性的。帕奧禪師教導許多方法以觀照因果，緣起第五法，在每一心識剎那劃分為五蘊，每一蘊觀照其因果、因果。為什麼禪師如此教呢？以訓練獲得更廣闊的知識。有的老師說，不需要做這方式，你只要專注現在名色法的因果就足夠了，這也是很有用的，但是我們的知識不足夠廣闊。為了獲得更廣闊的知識，我們需要觀照名色法，不僅是今世，還要觀照許多世的。只有一世還不足夠。例如，我們可以思惟，我們有許多不同年齡層的階段，那麼我感覺自己現在是 40、50 歲。類

似如此，但我們沒有看到我們的整個生命誕生，稍後一點點的成長，然後稍微的成熟，最終我們死亡，我們沒有觀照整個的生命，我們沒有看到這，因為我們的心沒有受到訓練。那麼，當你修習禪師的教導時，你可以看到這一期的整個生命，不僅是這期的生命，其實應該訓練觀照過去世的生命，過去的許多世。

在我們生命的輪迴裡，我們無法數盡生命，生命是不可數的。有些生命我們是可以理解的，因為這因素，這生命生起，因為這事故，生命結束；另一個生命生起、結束；另一個生命生起、結束。這樣的知識來到禪修者心中，所以禪修者的知識變得越來越廣闊。若只是觀照現在當下的因果，你的知識只有這麼多，若你觀一期的整個生命，你的知識是這樣多。若你觀照許多世的因果，你的知識變得更廣闊。你可以思維你的生命，從生命開始至終結，你可以看到因果，那麼你的知識會很廣。以獲得廣闊的因果知識，所以我們需要觀照現世、過去世及未來世，幾世的過去世、幾世的未來世將更有價值。若你還未在今世結束輪迴，未來世，全部都要觀照，全部都要訓練你的心觀照於因果。那麼，結果是你看到整個生命都是因果，你的因果知識變得廣闊，你的智慧變得廣闊。若你只看現在當下，你也能獲得這知識，但這知識無法變得廣闊。若你看一世，知識變得廣，再看多幾世，知識變得更廣。所以，這知識變得越來越廣闊。

有的禪修者，即使他們完成了這課程的修持，還不足夠，他們還是需要再修持，不斷地修習直到他們的知識變得廣闊，他們都需要一而再的修習。所以，要理解

這知識是很深奧的，而且我們的培育是有限的，我們不能像佛陀這樣的培育，像舍利弗尊者這樣的培育，我們可以培育，但無法與佛陀比擬。若這知識足夠成熟，足夠強而有力，我們可以達到我們所期待的最高成就。若你期待的是涅槃、道果，你可以達到。若這知識是弱的，則無法達到。你一直試著往前、往前，但你到了觀智的階段就停下來了。你要試著更往前、往前直到「行捨智」，不能再前進了，在這停止、結束了。若這知識足夠廣闊，可以直達涅槃。所以，我們需要寬闊這知識，如名色法一樣。

今天我們就在這結束，尚有幾分鐘的時間，你們若有問題可以提問。

慧悅尊者問：「行緣識」，但有的方式是解說「行」是「名色」的因，應該是「名色」而不是「識」？那麼，「行緣識」（行是識的因）如何發生呢？

我簡略的解說，如這建築物，要讓這建築物出現，首先是什麼會發生？「想」先出現，「想要這建築物」的念頭，先要生起的是「念頭」，不是建築物，不是其他的建築材料。然後，隨著這「想」才會有策劃，過後才收集材料，然後很多「心」建立起這些材料，現在建築物出現了，我們使用它，這些材料存在那了。所以，首先是「心」，這建築物出現。同樣地，我們的生命是以「識」開始的（是通過識開始的）。科學家說，首先是第一個細胞，經過繁殖，生命才開始。但佛陀說：「不！『識』先到來，生命才開始。」過後，佛陀有解說它如何發生。其實，這得解說整個「緣起」（paṭicca samuppāda）的

系統，我們會有一講，會解說這方面的，它如何發生。今天只是簡略地說，你要理解，因為「無明」制造了「行」（saṇkhārā），因為「行」的力量，生起了「識」。先簡略地明白這，下一次我們再解說。

佛陀的教法每每都是基於「心」，因為「心」我做這，因為「心」我做那，我做這，我做那。「心」是很重要的部分。那麼，現在我們略說了因果，現在我們知道，因為「諸因」（眾因素），貪欲在那，因為「諸因」，瞋恚在那、痴念在那。所以，我們給予貪、瞋、癡相反的「因素」，以提升念、定、慧。

最後，祝福大家能持續修持，直到全部貪、瞋、癡完全地消失及圓滿你的正念，圓滿你的智慧、圓滿你的禪定及祝福每一位能擁有體證、快樂及給予教法支助。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2010.11.17 講於龍樹林僧寺）

Paccaya Pariggaha Ñāṇa 03
緣攝受智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

在過去幾講，我們已解說討論了觀智，首先我們是解說「名色分別智」，過後解說了幾講的因果知識。有關因果，依於「法」、帕奧禪師的教導，我們解說了我們需要理解真實法，我們要觀照究竟色法，觀照究竟名法及因果。這部分在上回的討論中已稍有一些的解說。今天，我們將進一步更深入地解說因果，但今天我們不會解說很多，因為還有其他事物我們需要討論的。

那麼，大體上我們已經理解維持我們的身體、我們生命的因素。我們攝取食物，一般上，我們所理解的是今天我攝取食物，因此今天我還活著，沒有死，因為有食物的供給。明天呢？明天我也攝取食物，因為攝取食物，所以明天我還是活著沒有死。後天呢？大後天呢？天天我都給予食物，所以我的身體還活著，因此食物是一個很重要的要素。另一個重要的要素，但我們不理解，也沒有給予注意，即是呼吸。我們呼吸，一個呼吸，我們生命稍微延長一點。我再持有一個呼吸，生命再長一點，再有一個呼吸，生命再長一點，再呼吸，再長一點。若我停止呼吸，生命結束。所以，呼吸也是一個很重要的因素以維持這身體、以牢固這身體。所以，我們時時都需要這些因素。食物是我們一直需要有的，天天都需要，呼吸也是我們一直需要的，但一般上我們不太理解這些因素，為什麼呢？因為沒有培育這因果的知識。這是我們需要培育的，我們需要訓練我們的心。不然，我們無法看到這因果法。所以，我們要訓練這心去觀照因果、因果、因果…，過後你可以看到這因果法，因為心已受到訓練，心已可以看到任何事物都是因果。在這世間的任何事物，所有的「行法」都是基於「諸因」，只要那些因素在那，那些東西就還存在那。若因素沒了，那東西則消失。這是世間事物的自然法（自然現象）。我們的身體也是世間法的一部分，它的生起是因為「因素」，它的保持也是因為「因素」，它的消失也是因為「因素」的消失。全都基於「因素」，所以我們要理解這。

呼吸的因素也是非常重要。在一個報告裡說明，一個人在一天裡，透過呼吸攝取了 40,000 公升的空氣。由此可知我們需要如此多的呼吸，若我們停止呼吸，我們的身體無法存活，我們的生命無法持續（存活）。另一個我們也要理解，我們的「心跳」，心臟排出血，所以我們的腦沒有壞死，身體重要的器官沒有壞死。心跳一次，一次地排出血。若心跳停止跳動，腦則會壞死，身體重要器官也將壞死，身體結束。心跳、血壓也是生命的一個很重要的因素。因此這些東西，當我們訓練我們的心，我們能深入地理解。若沒有訓練，你將無法清楚理解，「了解，啊！這心臟對身體也是一個很重要的因素，腦也是很重要的要素，呼吸及食物也是很重要的要素。」這樣的方式，我們要訓練我們的心，觀照因果、

因果…，一而再的訓練，過後我們才會明白不僅是自己的身體，全部人的身體所需要的種種要素。

基本上，我們已解說了要讓我們的身體存活、保存，我們都一直需要食物。若沒有食物的攝取，我們的身體還可以存活幾天？最多可以維持七天，我們可以存活。但若沒有呼吸，我們可以存活多久呢？是的，若我們停止呼吸，我們無法存活。食物、有營養的食物，一般的食物，我們可以停止七天，但呼吸的食物，我們無法停止七天，只有幾分鐘我們可以停止呼吸的食物。那麼，呼吸食物是一個很重要的要素，以及我們的一般食物。我們也解說了「心臟的功能」，你能在沒有心臟功能的情況下存活多久？多久？是的，若我們馬上停止心臟功能，我們的腦馬上壞死，我們的生命結束，這也是我們生命時時所需要的要素之一。我們說這人因心臟病發作而死，可能是 30、40 或 50 歲，突然的死去，因為心臟的停止操作。同樣地方式，許多其他重要的器官，也是如此，若你的肺功能停止，生命也無法持續很久。肺功能也是很重要，輸送氧氣及排除 CO_2 二氧化碳及其他廢物，所以淨化血液，若這功能不存在那，我們的生命也將結束。其他的器官如肝臟、腎臟也是扮演很大部分的角色，但生命還可以持續一些時候。腦呢？若腦功能停止，生命即結束。這樣的方式，我們要明白，一般上我們的生命需要許多的因素，這是一般性的理解。我們稱為粗略的方式，你應理解粗略的因果。這是一般地，但不是培育因果知識的方式，那只是基本的訓練。

當你以基本的方式訓練你的心時，你的知識有一點的增進，你獲得方法走進去，過後你得走進色聚裡，究竟色法。現在，你可以看到外在的一些東西，因為你的「眼十法聚」、「眼淨色」在那操作。你的眼淨色在工作，所以你可以看〔到東西〕，因為有「因素」給予「眼淨色」，「眼淨色」的因素在那，光在那。當這因素，支助的因素不在那，這「眼十法聚」則會盲。所以，這「眼十法聚」也時時都要支助的要素。「眼十法聚」消失，我們稱那人瞎了。耳，「耳十法聚」也是如此，因為「耳十法聚」的緣故你能聽到聲音。當你的「耳十法聚」毀壞了，我們稱那人聾了，不能聽。這「耳十法聚」也是時時需要支助的因素。鼻、舌、身、意，全部的「十法聚」是色聚，是各別的色聚，這些色聚需要各別、各別的許多因素以存活。所以，要維持我們的身體需要上千的因素，以擁有我們的生命，以持有這生命。所以，這知識你需要不斷地練習，一而再地訓練這是因，這是果，這是因，這是果，訓練這知識，一再地訓練百次、千次、萬次。當你如此訓練，你能獲得一點的知識，你可以看到一點的因果，但這不是完整的知識，這知識還不圓滿。

例如類似禪定，有些禪修者修持、修持，有一點的定力產生，只是很短的時間，幾分鐘就消失了。他們再不斷地試，定力又到來，幾分鐘又消失了，他們又再試，幾分鐘的禪定生起又消失了。當你從事這修持，一而再地修持，你獲得穩定的禪定，你可以維持這禪定很長的時間，接著也可以在任何時候進入禪那，任何的地方，

以任何的姿勢都可以進入這禪那，這稱為很好的培育禪那定。

同樣地觀智也如此，因果知識，當你訓練時，你只能獲得一點的知識，只是很短的時間而已，你需要再做這觀照，過了一些時候，你的知識廣闊了一些，可能 5 到 10 分鐘的觀禪禪定，再過一些時候，你可以持有這觀禪禪定 1 小時、2 小時之久。過後，當你訓練的很好，任何時候你都能獲得這知識，任何事物你都能看到因果，這稱為因果的完整知識。直到達到這程度之前，你都必須培育這因果、因果的訓練。所以，帕奧禪師教導許多方法以培育因果知識。禪定過後，我們需要以很多的方式來訓練我們的心。因此，我們的心需要做各種各樣的觀照訓練。

我們需要了解這因果，我們需要培育、正確的培育，較後才會有正確的智慧，正確的因果知識，你的心將會具有更多的解決方法。你現在心不快樂，解決方法在那。為什麼不快樂？不快樂的「因」在那。心可以轉變這不快樂為快樂，可以給予快樂的「因素」，心就快樂了。所以，在我們訓練這知識之前，我們時時看待生命為「靈魂」、「自我」。但當具有了這知識，不再看待生命為「靈魂」、「自我」，因為理解因果，知道因為這個「因」，產生這個「果」，更理解因果，沒有人我、眾生、生命，只有因果。直到這知識到來，我們都要訓練這個。

基本上，在禪修的領域裡，很少深入地訓練心，只有以淺淺的方式或只有在心的表層訓練而已，未進入心的深層訓練，只是在表層訓練。但現今因為佛陀的教導、

帕奧禪師、大長老，他們在這方面具有很好的訓練及他們自己本身的經驗，然後給我們很好的模範及教導我們，所以我們非常幸運，能擁有如此的教導。他們教導我們如何訓練這知識，他們以很多方式教導我們，所以我們非常幸運，現在我們應該訓練、訓練…一再地訓練這知識，直到我們獲得圓滿的知識。

祝福大家禪修順利，我們祝福每一位能培育禪修，及擁有正確的禪定、擁有正確的觀智及有正確的證悟。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2010.11.24 講於龍樹林僧寺）

Paccaya Pariggaha Ñāṇa 04
緣攝受智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

在最後的一講裡，我們解說了因果，因果的知識。因為一些因素在那，所以結果產生。例如，我們說某些人充滿信心，是具有信心的人。我們對佛陀有信心，對佛陀我們有很多的信念、信任。當我們看這具有信心的心時，其實我們說具有充滿信心的人。以心來說，我們說是具有信心的心。當我們提這信心的要素，「信心所」（saddhā），當我們提這心所時，早前開始只有一點的「信」，供養佛、法、僧，我們一而再的不斷與這「信心所」交往，我們一再禮敬佛陀，誦唸佛陀的功德，過了一些時候，「信」變得很強。「信心」非常強，我們說這人充滿信心。其實，這人是充滿信心的，但在心理上所發生的是許多信心的「因素」。他給予許多信心的因素，所以結果是充滿信心，信心現在非常強。從外在看，這人是充滿信心的，但走進去裡面看，其實是心的要素。這心有很多要素，信心要素非常強，所以我們說充滿信心。所以，因素，許多的因素不斷地給予「信心」。

同樣的，在相反的部分，不善裡，「生氣」。有些人非常容易生氣，馬上就生氣了。當你看這人生氣的要素時，為什麼這生氣發生？早前只是一點的生氣，他一再給予生氣的所緣，生氣所緣、生氣所緣…成百千萬之

多的所緣，現在生氣變得很強，原因是來自生氣的要素。心裡生氣的要素很強。為什麼這生氣要素很強？早前很多很多的因素存在那，因為這些因素，現在生氣要素很強，我們稱這人的瞋心很強。那麼，在這知識裡，在這因果的知識裡，我們理解如何去改變它。我們有生氣，現在要「不生氣」、沒有瞋恚。如何改變它呢？應該減少與生氣所緣來往，我們應該給予不具瞋恚的所緣。禮敬佛、法、僧，誦唸經文等，不斷地給予這無瞋所緣，其他的要素將會培育，對抗這瞋恚要素，生氣的要素變弱，其他要素則增長，那人完全地改變，不一樣了。現在我們說那人很忠實（具有信心），而且對生氣更敏感，現在沒有生氣了。原因是，在善的部分他不斷地給予必要的要素。所以，他善的要素、善的所緣及心〔變得〕強而有力。現在，我們說那人善心很強，其實在心理上是他的心理要素很強。這部分在因果、因果裡發生，因為你一而再地給予「信心」支助，信心增長。反之，若你一而再地給予「瞋恚」支助，瞋恚則增加，這是心的自然現象——因果。

正念要素，在我們的心裡。正念，當我們看某些人非常有正念，正念地行走、正念地講話、正念地想，我們說那人非常有正念。其實，我們說是「人」，但在他的心裡的要素中，正念要素很強，為什麼這正念要素很強呢？他曾給予許多的正念所緣。當你給予信心所緣，信心要素變強。若是給予瞋恚所緣，瞋恚要素變強；若給予的是正念所緣，正念的要素則會變強。所以，你需要了解什麼是正念的要素，當你在做某些事、當你在說

某些事物、當你在想某些事時，持有看守者，即從另一個心來看著你在做什麼、看著你在想什麼、看著你在說什麼。「察覺」我們稱為「看守者」，也稱為「正念」。當你在行走，只是一邊在想東西，這沒有正念。當你在行走，你知道專注地走，正念在那。當你在說話，一味的隨著妄念說話，沒有正念。當你在說話時，你知道你在說什麼，察覺在那、正念在那；當你在想時，若你知道你在想什麼，正念有在那；若你只是在想、想，你不知道你在想什麼，則沒有正念。那麼，一般上我們要記錄下我們的正念。我們應該一而再地給予正念所緣，一而再地給予察覺、觀照，一再一再地百次…千次…萬次…。過後別人會說：「尊者！非常有正念，他有很強的正念。」「那人具有很強的正念。」原因是一個緊接一個地給予正念所緣，結果則是正念很強。現在每一個時刻當他在說話、在行走、在想等都很有正念，因為當我們反思這正念要素時，這背後你給予正念要素很多的因素，每一個腳步都具有正念地在走；正念於一道呼吸，正念於另一道呼吸，另一道呼吸也很有正念，所以結果是你的正念要素增強、增強、增強…，最後變得很穩。所以，這因果需要理解，因為是由於「因素」，某些結果在那。正念也好或者是早前所解說的「信心」，重要的是我們需要給予必要的「因素」。只要累積必要的「因素」，結果自然會到來，你不應期待結果，結果肯定會到來，我們要的是持續的給予「因素」。

同樣地，禪定，某些人或可說每一個人，在開始時都很難禪坐，身體都很疼痛。過了一些時候我們可以禪

坐，2、3 分鐘、5 分鐘、10 分鐘我們可以禪坐。再過一些時候我們可以有一點的專注。一個呼吸、兩個呼吸、一個腳步、兩個腳步，我們可以專注。再過一些時候，我們可以專注更多，我們可以持續修持幾分鐘。再過一些時候，幾個小時我們都能專注，專注的要素變得很強。什麼是專注的要素呢？持有一個所緣於一個形式、一個影像、一個順序、一個連續一個同樣的所緣持續著。同樣的所緣持續的意思是，一個所緣接續的持續著。這一個所緣接續的持續著是靠專注的要素。這專注的要素，如何令他強大呢？在心裡的心理要素要讓它強而有力則需靠給予要素支助。當你在行走時也要專注，在說話及任何時候都要給予專注要素、專注要素，結果是現在你能專注。我們說那人現在具有很好的專注力，幾個小時他都能專注。為什麼這事情會發生呢？他的專注要素變得非常強是因為很多的原因導致的。今天，也要為了禪定而修習，明天也要修習，這星期、下星期都要修習，天天你的要素增加，過了一些時候，你的要素變得強而有力，你可以持有持續地專注。這能力不是一天就能來到的。我們說這人有定力，但其實是在那人的心裡，專注的要素變得強而有力。這專注的要素變得很強，這背後是由於許多的因素所導致。若你要專注力強，你需要給予專注的要素，一而再地，不斷地專注所緣，持續地專注所緣。

我們討論了「慧」（paññā），我們說這人很有智慧。這智慧是如何來的呢？是怎樣來的？背後是很多原因存在那，很多智慧的原因。智慧有兩方面，一者是世間

的，另一個是出世間的。世間的智慧，例如我們上學，當我們上學時我們做數學，1 加 1 等於 2；2 加 1 等於 3，類似如此的數學，可能有各種各樣的方式。因為這計算，他能有清晰地思惟及更具理解，比起那些沒有做這數學的人，這系統很清楚。其實，這世間智慧我們不認為是真實的智慧，但若某人跟隨佛陀的教導，觀照色法、觀照名法、觀照因果，我們做這各種各樣地觀照，過了一些時候，你對這身體、這心、過去、現在、未來有更多的理解。當你進一步地觀照這些，對這些你會更清楚，這則稱為「智慧」。現在我們說那人很有智慧，這人是如此地具有智慧。其實，這人很有智慧是他的心很有智慧，他的心很有智慧是因為他的智慧要素很強，他的智慧要素很強是由於早前很多的智慧所緣在那。所以，若你要真的具有智慧，你必須一而再地給予智慧所緣，百次、千次、萬次，結果是智慧要素變得非常強，那心就會具有智慧，因此我們說這人很有智慧。但佛陀時時都說「無人」、「無眾生」、「無我」，那你要理解是心具有智慧。在心裡的智慧要素很強，因為是很多的原因（因素）。在這因果裡你要理解這智慧性。若你要「智慧」則需要做許多的觀照。

現在你們理解，我們需要一些重要的素質，同樣地我們的心，我們也獲得一些不必要的素質在妨礙我們修持，欲貪、瞋念、自大、傲慢、不恭敬，對修持持有疑也是不必要的念頭。為什麼這些會繼續存在那呢？因為早前我們給予這些支助，現在它們還餘留在我們的心裡。我們有欲貪，為什麼呢？「噢！這很好，那很好。」我

們早前如此的給予我們的心這些不必要的因素。我們說這人是充滿貪欲的人，在心裡是欲貪的心，其實是心裡欲貪的要素變得很強。所以，我們應該怎麼做呢？我們應該給予相反的因素，因為「美麗」的關係，欲貪產生，因此我們現在應觀照「不淨」，不淨觀，身體的骯髒。讓心在這方面工作，省思這身體很骯髒，充滿糞便，充滿很多骯髒的東西。早前我們認為非常漂亮，現在我們要逆著思惟，所以欲念的力量將減低。

瞋恚的要素很強，因為我們一而再地給予瞋所緣，我們需要減弱這力量，透過觀照慈心、佛隨念及無我觀。自大、傲慢，「啊！我做的東西，為什麼不問我，我知道所有的東西」，這是「慢」。這「慢」若很強，應培育謙卑。我們應對佛陀禮敬、禮敬長者、禮敬法，誦唸佛功德「Iti pi so……」，信心增強，心變得柔軟，「慢」就會減低。之前是缺乏恭敬的人，現在轉為謙卑、謙恭的人。同樣地，「疑」。有些人具有「疑」，對老師懷疑、對帕奧禪師的教法生「疑」，對其他老師的教法也生「疑」。「疑」，對修持而言是一種很危險的素質。要克服這「疑」，必須培育更多的信心，對佛、法、僧、教法培育更多的信心，因為信心很強則沒有「疑」產生。對「法」會很清楚的，對「修持」也會很清楚。因此，這不必要的要素力量需要減弱，必要要素的力量則需要增加，信心、精進、念力、定力、慧力，這些要素需要增強其力量。其他不必要的則要減弱。你知道這方面的因果、因果，給予必要的要素予善的方面，具有支助性的方面，它將增加；若給予因素予不善的方面，可能批

評、不必要的法、講話及想外面世俗的事物，則會減弱善的力量。我們在修持、在培育，每一個時候，當我們在說話時，應說些對我們修持有支助的事物；當我們在想，應想些對我們修持有支助的事物；當我們在做事應做些對我們修持有支助的事。若沒有支助，而是對欲貪有所支助、對瞋恚、慢有所支助，只是在浪費時間和生命而已。

今天我們將不會多說，前幾天帕奧禪師也給予很多「法」的開示、教導。所以，我們都有很好的理解「法」，今天你們也知道你們現在應該做什麼了。若有任何問題可問一些問題。

問：當我們修習不淨觀，有時不淨觀變得很強，我們獲得更多的生氣（瞋恚）、不快樂。有時我們多修習慈心觀，有時更多的貪愛、執取。請問如何平衡它們呢？

答：可以透過正念來平衡，若正念很強，自然地平衡會產生。不然，我們需要四護衛禪的修習。當你修習慈心觀，你需要修習一點相反的不淨觀；當你多修習不淨觀，相反地你要修習一點的慈心觀；那麼其他的兩個也如此，死隨念及佛隨念。若你修持，心自然會平衡。不然，你需要理解你的心，不允許心獲得太多的瞋恚、太多的貪愛，你要平衡。這部分對禪修生涯很重要。

那麼，現在你們都理解了，我們需要持續的修持。帕奧禪師所說的，你們也理解，禪師時時都說：「持續修持是必要的。」所以，在這解說中你也理解，持續修持是必要的。不管去到任何地方，我們都要維持我們的修持。當你出外，你也要維持修持；當你在寺院裡，你也要維持修持，所以你一直都被你的修持所保護，你獲得保護。

今天，祝福大家能培育佛陀的教導，培育所有的正念、培育所有的智慧、培育所有的禪定、培育所有必要的要素，及擁有最高的成就、快樂、道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2010.12.15 講於龍樹林僧寺）

Paccaya Pariggaha Ñāṇa 05
緣攝受智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

我們都已解說了因果的知識，世間的一切，一切的「行法」都是基於「因素」的。全部的「行法」，除了涅槃以外的一切「行法」，我們的身體、心、這建築物、樹、這地球、太陽、月亮等一切事物，都是由諸「因素」所造成。一件事物存在上千的許多「因素」在那。若任何一位禪修者有能力看到那些「因素」，因為許多的「因素」，所以才有這個。若任何人有這能力，我們稱為「緣攝受智」（paccaya pariggaha ñāṇa），因果的知識。所以這因果知識不是自然生起的，我們需要許多的觀照，百次、千次、萬次，我們需要觀照，一而再地修習，這知識才會到來。那麼，在這世間有很多東西，例如一件事物，譬如一個生命。當我們往這生命裡看，當中有上萬個「因素」存在那，若任何人能看到這些「因素」，他將獲得這知識，色法的眾「因素」及名法的眾「因素」。那麼，在這階段他需要更多的觀照這些。今天，將進一步地探討相關的部分。

今天我們將討論「生命」。那麼，我們知道，佛陀曾解說在我們生命開始的那一刻，共有 30 個色法生起，建立我們的生命。科學家也說生命初始也有很小的色聚生起。佛陀也說有三種類的色法，每一個種類的色法具

有十個要素，我們稱之為「身十法聚、性根十法聚及心十法聚。」那裡共有 30 個色法，所以這 30 個色法生起，過後，我們是以人類生命作為討論。在母親的子宮裡，變成一位小嬰孩，幾乎所有的東西完全的形成，一般性的完成了，如手、腳、頭，很小的部分類似大家曾看過的小老鼠，非常小，但全部都已完成。這是如何形成的呢？它是怎麼來的呢？因為這 30 個色法增加另一個色法、增加另一個色法、增加另一個色法、增加另一個色法……現在完成足夠的色法形成一個小嬰孩。又再更多、更多的色法而形成更大一點的小嬰孩，現在完成了眼、耳、鼻、舌、身、手、腳，全部已完成，完完全全的完整了，現在從母親的子宮裡出來。當誕生時，全部已經完成了。

當我們看到這完整的身體，一個色法到來，另一個色法到來，上百、千個色法聚集一起形成一個身體。這身體成為 50 公斤，他是如何變成的呢？這很小的身體，現在變成 50、60、70 公斤，因為一個色法來、另一個色法來、另一個色法來，上百、千、萬、億的色法聚集在那而形成這麼大的身體。所以，這身體也繼續成長，一些色法聚集在那，也有一些色法被移除，存活一段時間。然後呢？聚集的色法、出現的色法少，移除的色法多，這色法變得很弱、很硬。過後，不能再聚集色法，移除令身體持續的諸因素，我們稱之為「死亡」。那人死了，死亡過後，這身體的全部色法消失。可能在 50 年、60 年之前，沒有人在那，過後生起了這 30 個色法，這 30 個色法聚集一個色法、一個色法、一個色法、一

個色法……然後形成大的身體，這身體保持一段時間，過了一些時候身體變得很弱、很弱、很弱…，全部色法變得很弱，然後消失。之前沒有這人，過後也沒有這人，只是因果而已。許多的因素在那，這知識應該要詳細地理解它。在這因果的知識，你需要理解這生命的整個過程〔都只是因果〕，這只是有關色法的部分、身體的部分。名法的部分也需要理解。這全部的東西必須一個一個地清楚理解，從始至終、從始至終，那麼，我們才稱為「緣攝受智」（因果的知識）。

現在我們理解我們的生命在開始之初就存在很多的因素在那，不僅是生命，這建築物也是如此。5、6 年前沒有這建築物，因為土地到來，某些建築材料等，慢慢地許多因素到來、到來，形成了這建築的建設。現在你看到的是建築物，但當我們看這建築物時，它是由許多因素產生的，隨著一點一點地一個原料；隨著一個原料，一個原料；隨著一個原料，形成了這建築物。啊！現在我們說：「非常美麗的建築物、非常壯觀的建築物。」因為，我們沒有能力看到這因果，但若你得以看到真實的因果，我們將持有理解的能力。同樣地樹也是如此，及其他的事物也是如此。你看這樹也是一樣，之前它是沒有的，一些的色法到來，一個色法到來，一個色法到來，聚集而成為樹，裡面具有許多的「因素」存在那。建築物、樹等任何事物都是如此。你知道車輛，現在我們看這輛車，「啊！這輛車非常漂亮」，但裡面，當你進到裡面去看都是色聚。你知道融化一些鐵為水的形態，放入機器裡變成零件，另一類鐵融化為水，然後放入機器裡製成零件。所以，這些色聚從土地裡收集而來，製成車輛的種種零件，然後組合這些零件而形成一部車子，但從裡面看，都是物質的聚集。所以，這因果我們需要理解，我們才不會執著這輛車。我們看的，知道是因果。

你知道現今的電腦也是如此，他們從土地裡收集一些東西，然後製造成電腦。我們聽說電腦，他們做成 IC，他們從土地裡取得材料，他們使用一種的石頭，一塊很大的石頭，他們用機械把所有的微粒去除，然後成為一個空間。一塊很大的岩石，以機械去除所有的微粒，留下的空間可以做成 IC，然後他們製造成電腦。我們有一位朋友是地質學專家，他被台灣及斯里蘭卡的一家公司邀請，他們說斯里蘭卡的材料是世界第二好的，第一是美國的，99.9%純淨的原料，斯里蘭卡的則是 99.6%純淨的原料。他們收集，然後分解它的空間。過後，送到台灣。再從那邊製造成電腦。那麼，當你看這東西，當你看這 IC，許多的因素存在那，許多色法在那。

同樣地，每一件東西，任何一個漂亮的事物，我們看到一位很美麗的人，是由許多的色法聚集成為一個很美麗的身體。若一個人很醜，是他的色法很弱，變得很醜，全部色法的聚集有賴於業力的支助，成為美麗，成為醜陋。業力在下面（背後）支助。那麼，有的人從母胎中出生，一隻眼失去了、一隻手失去了或某些東西失去了，沒有在那，為什麼這事會發生呢？因為〔一些業的〕「因素」的關係。因此，在這世間所有的一切事物都是因果，這方面你需要理解。今天，我們基本上是討論色法方面的，較後我們也會討論名法方面的。所以，

為什麼帕奧禪師解說，我們需要究竟色法、究竟名法〔的知識〕以進入更深程度的觀智。所以，我們解說 30 個色法，開始我們的生命。許多的色聚聚集，那麼這是究竟色法的知識。名法部分也是如此。禪師解說了各種各樣對名法的因果觀照，對於究竟色法、究竟名法的因果知識，我們需要廣闊它。瞭解一點也能成為知識，但不足以進入更深的程度。

例如有些人說，你只對現在當下專注，觀照其因果已足夠了，這是因、這是果就足夠了，這也能培育知識（觀智），但非常地狹窄。你只是觀照現在當下的因果、因果，那將是非常狹窄的知識。要變得更寬闊的知識，就需要廣闊地觀照名法、色法、究竟名色法及其因果，它會變成寬廣的知識，它足夠引導至〔體證〕道果，它足夠毀滅煩惱。若只是觀照現在當下的因果知識而已，不足夠破除煩惱。我們需要知識（觀智）以破除煩惱、去除煩惱，若不如此它將無法成為真正的知識（觀智）。

今天，我們討論在帕奧禪師的佛法開示裡解說因果。早前我們討論色法、色法的延續。其實我們的生命，我們說開始於「識」，我們知道「緣起」（paṭicca samuppāda），「無明」（avijjā），因為無明的「因」而有「行」（sankhāra），因為行「因」而有「識」（viññāṇam），因為識「因」而有「名色」（nāmarūpam）[7]。那麼，在無明裡有五個因素，帕奧禪師在佛法開示裡解說，無明、貪愛（taṇha）、取（upādāna）、行、業（kamma），業力，這五個因素

[7]無明是行的因，行是識的因，識是名色的因。

在那，隨著無明一起。所以，舉例說我們僧眾，在前世的臨死時的那一天，我們死去時，我們想到僧人或僧人的生活：「啊！我想出家生活很好。」「啊！我要成為僧人。」如此，「無明」、「貪愛」、「取」現起，若只有這貪愛是無法成為僧人的，我們需要「行」，我們需要善的力量才能成為僧人。這善的力量、善的所緣，可能是我們曾做過的善事，可能是禪修或是支助僧侶或聽從僧侶的教導，一些事情你曾做的，如此的記憶生起，在臨死前生起。善的記憶到來，在這善的記憶裡共有 34 個心所在那。那麼，這 34 個心所在那，這裡我們持有貪愛的某些東西在那，這 34 個心所引領我們去到那我們所執取的地方，由「業」安排、選擇適當的地方，透過業力的「因素」而帶到那，所以「業」選擇適當的地方。若你有非常好的業力在支助，你需要非常好的親屬，父親、母親、兄姐等來支助你，然後業力帶你到好的地方。若你有很弱的業力，當你所選擇的父親、母親、親人等，有時是弱的，你需要面對很多的困難。因為業力支助，帶你到好的地方或不好的地方，或一些好與不好參半的地方，都是透過業力的支助。在背後，存在著這五個因素於我們最後的臨死時刻，而這五個因素的力量製造了〔下一世的〕第一個心識（結生心）。

當這結生心出現在母胎裡時，需要適當的地方令這心識安住。所以在那，有些好的條件、好的物質可讓這心識改變。色法在那，適當的色法在那，這心識到來，全部的色法轉變以適應這心識。所以，有些科學家說，首先出現色法，過後才出現心識，其實，色法在那但沒

有生命。首先出現心識（名法），然後因為這心識，全部的色法才隨之轉變。然後，名色法才完整，生命開始。這是過去世生命與今世生命的基本聯繫，今世生命與未來世生命的聯繫也是一樣的。現在我們有今世的生命，當我們死時，若我們今世沒有證得阿羅漢果，肯定的執取會產生，因為「隨眠煩惱」（anusaya）的關係，隨眠煩惱在那，所以我們感覺出家生活很好，出家生活或成為僧侶及執取這僧侶的生命。或者天人（deva），「啊！成為天人很好。」執取天人的生命，某些東西肯定會到來，若我們還未證得阿羅漢果。雖然，我們不想要有再生，但無法停止它，肯定它會到來，因為我們沒有證果（證阿羅漢果）。所以，這執取製造了下一期的生命。

這因果我們需要理解其自然地聯繫，從這一期生命至下一期生命。然後，這整個生命的色法、名法的聯繫。若你能完全理解這整個色法、名法的聯繫，你將獲得完整的因果知識。若你只有狹窄的知識，你無法去除煩惱。若你有完整的知識，你能去除煩惱。心可以維持快樂、心可以維持平靜、心可以維持煩惱的不產生（煩惱的清除）。你應該理解，但你聽到這些東西時，若你想這是不需要的，要修習這麼多的東西。其實，你不應害怕，你應修習，今天、明天、後天，一天一天地你增加這知識。當你覺得你的修持有效果，你會真正的快樂，那麼你很容易維持這修習。直到你心中生起這愉快的感覺之前，你會覺得厭倦。若你心中已生起快樂的感覺，此時你不覺得厭倦。

問：當我們死時，身體變成時節生色（utuja），在未出生（投胎），在結生心之前，在母胎中有一些的色法，那些色法是屬於哪一類的？是業生色、心生色？是哪一種類的色法在那？

答：將與其他的老師討論，還未確定。但我想這與母親的業力有關係，但我想那也不是今世生命所接受的色法，也是時節生色，但你也要理解，母親的一些業力聯繫也存在那，所以有那些色法。可以說一方面是母親的業力聯繫，直到結生心到來。當結生心到來，它轉變以適應這業力，所以也有母親的聯繫，我們過後再討論，過後我會再請問大長老。

這事物我們要深入地理解，因果、因果的聯繫。有的說，在結生識之前，色法已存在那，在母胎中。那是可能的，但這與生命沒有聯繫，只是色法而已，沒有生命。大多數的色法生起、消失；生起、消失，因為沒有生命在那，那些色法一再地被移除，這自然地發生。例如這森林或任何的森林，只是森林沒有寺院，只是森林而已。我們說這森林適合於寺院的建設，但在那時刻之前，沒有寺院在那，只是森林而已。一位僧眾想到來建設寺院，他來到那，然後開始建設寺院，他改變這森林成為寺院。早前說是「森林」，現在說是「寺院」。現在這僧人，我們說因為他的能力，他建蓋了很多 kuṭi 及其他的東西，然後變成寺院。早前只是森林。類似如此，早前只是色法，現在結生識來到，因為這心識、因為業力的關係，全部成為「生命」。這樣的教法你需要明白，

先有結生識，然後色法才轉變以適應這心識，過後這生命才開始，那生命才開始。這部分需要明白。

問：帕奧禪師教導這禪修的課程，這是因、這是果，這是因、這是果，這是因、這是果，也能令某些人培育增長。某些人培育增長並非是依靠這個課程，他只是觀照這是因、這是果；這是因、這是果，但他也有培育增長。他這樣的培育增長是正確的嗎？

答：我說：是誰培育這事物的呢？心！心需要方式。禪師給予這方式，你應該依照方式，根據這方式，你培育、培育因果。有的人只是一般的培育因果，心也是在訓練。若任何人培育色法、名法、因果、因果，也能有某些程度的培育。

過後，他又再問，什麼是「看」（seeing，知見）？

「看」是指心理上的理解，不是類似如「看這人」、「看那人」。心理上的專注、觀照。現在我們觀照因果、因果，心理上，我們專注因果、因果，非常清楚。我們稱為「看見」（知見）。名色法，我們專注色法，過後他能看到色聚；名法，現在全部的名法他能專注，那稱為「知見」。例如，一位僧眾專注白骨、白骨、白骨，在心理上，他能清楚地看到這白骨，如此的心理訓練。

問：在我們的過去世，我們說因為無明而有貪愛，因為貪愛而有取。那麼，哪一個為首呢？（哪一個先呢？）

答：其實主要是「無明」。這也是為什麼佛陀時常使用這字「無明」，若無明不存在那，覆蓋真實的能力不存在那，「明」（vijjā）則在那，一切都打開在那。不隱晦的能力在那、理解的能力在那，不會貪愛。例如，你

真的理解身體的色法、名法，因此不會貪愛。如我們看到非常美麗的身體，因為我們知道那是名色法、因果，所以不會貪愛。若我們不知道這是因果、色聚，而認為這是美麗的身體，那麼就會貪愛它，因為無明。主要是無明，無明覆蓋了真實相，因此基於無明而有貪愛。

問：我們如何理解「行」（saṇkhāra）與「業」（kamma）？

答：「行」，其實「業」也存在那，因為「思」（cetanā）在那，「思」成為「業」（kamma），佛陀說：「思是業」，那是真實的。我責罵某人，因為我的思是要傷害他，結果是在未來，我獲得責罵、我獲得傷害，因為我現在做這樣的事的結果。在過去我們做了很多善與不善的事，有善業因為做了善事，有惡業因為做了惡事。因此，這些善惡一起製造了力量，我們稱為「業力」。在過去世很多劫裡，我們曾做過善事與惡事，它成為一股力量在最後時刻，這力量形成「行」，是「善行」引我們去到好的生命；「惡行」則引我們去到不好的生命。這些全部業力來到與「思」一起製造另一期的生命，好的或不好的，好的也有很多種。我們舉例約一千種很好的生命，當中也有很多的不同點，可能在這一千種生命裡，有些是非常好的生命，全部的支助都很好，身體的體力很好，身體健康也很好，每一件事都好；有些生命則好壞參半；有些生命則全部都很弱，全部的支助都很弱，身體的體力也弱，健康也很弱，每一件事都弱。因為業力的關係製造了許多不同的生命。因此，這事物，你也應該知道「業」也是因果。當我們看這「業」的裡面，許多不同的因素存在當中。較後，我們要理解這些。

若你寬闊的訓練心觀照名色法，你將深入地理解這業力，否則將不足夠強而有力地去除我們的煩惱。

今天就在這結束，我們需要持續的修習，我們理解這「法」非常深奧，我們要理解這深層的部分，我們要持續地修習。我們要克服這「失念」（沒有正念），我們要很專注地修持，很有正念地在修持，持續地修持。然後，我們的生命將變得越來越強，那時我們才能做真實地供佛，你可以供養真實的東西予佛陀，我們真實地依循佛陀，然後你可以以「法」供養佛陀，這勝於一切物質的供養。因此，我們祝福大家，每一位能培育戒、定、慧（觀智）及全部有價值的「法」，圓滿全部的修持和證得全部的道果及涅槃。

Sādhu！Sādhu！Sādhu！

（2010.12.28 講於龍樹林僧寺）

Paccaya Pariggaha Ñāṇa 06
緣攝受智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

我們曾解說了因果的知識，「緣攝受智」（paccaya pariggaha ñāṇa）。早前的佛法講座我們討論了色法與名法，也討論了我們需要對這名色法應有多少的理解。過後，我們解說因果，對這因果的知識，我們需要具有一些的程度。其實，在這世間所有的「行法」都是由眾「因素」所成。全部的「行法」，除了涅槃之外，全部的事物都是由種種「因素」所造成的。如上回的討論中我們曾舉的例子。你們知道蟻丘嗎？這裡可能有一些蟻丘。一天內蟻丘只是於其頂端增建一點而已，牠們帶來一些泥土，放在那，又帶來一些泥土，放在那，再帶來一些泥土放在那。幾天過後，它形成一個很小的蟻丘。牠們又再帶來一些泥土放在那，再帶來一些泥土放在那，又帶來一些泥土放在那，過了一些時候，這蟻丘又變大了一點。牠們又再帶來一些泥土放在那，最後這蟻丘變得很大。現在我們說：「這是蟻丘。」但當我們往後、往後、往後的觀察，許多的因素存在那，許多的泥土聚集在那，許多的泥土聚集在那，許多的泥土聚集在那，最後它變成一個很大的蟻丘。但我們沒有這知識看到當中的因果，當我們看這蟻丘時，我們看的是「這是蟻丘」、

「啊！這蟻丘非常大」、「非常小」、「非常危險」，但當我們的心走進去看時，只有因果。

另一個例子，這「地球」，「法」是如何解說它的開始的呢？這地球的最初、最初是如何開始的？是由於梵天的名法而有一點的開始，一再一再地這因素到來，那因素到來，慢慢建立起地球。這很小的地球，漸漸地變大、變大、變大。「法」說 20 間劫[8]的時間形成，不是一天，不是單一的一天，一天變大一點，一天變大一點，一天變大一點，最後它變成很大的地球。在這地球上，人們居住在那，其他的動物也在上面居住。他們居住在地球上，但它的形成則是 20 間劫。一天一點，一天一點、一天一點，透過這樣的方式而形成很大。所以，這地球也是由眾多的「因素」而成的。我們沒有這知識來看到這些因素，但我們需要這樣的知識，我們需要訓練這知識。所以，在這修持中，這知識會到來。看這微小的事物及看龐大的事物都是因果。

再舉個例子，太陽。每天太陽東昇西落。這太陽，當我們進入裡面去看，也是因果。一天一點的能量，這能量變大、變大、變大…，最後形成很大的能量，開始照射出去，這能量的照射，每天的釋放、釋放…直到這能量消失為止。所以，太陽也是〔不離〕因果的組合法則。這地球的全部也是因果，其他全部很小的事物更不用說了，全部都是因果。所以，我們需要這種知識，以

[8]間劫（antara kappa），人類平均壽命開始是無數歲，每過一百年則減一歲，直至只剩下十歲；然後再每過一百年增加一歲，直至無數歲。如此一減一增的時間即是一間劫。

看這內外事物的因果，大小、粗細、過去、現在、未來等事物的因果，視這些為因果。我們稱為「因果知識」。所以，帕奧禪師解說各種各樣的方法，你需要修習。因此，你需要更多的修習因果，然後才會擁有真正的因果知識，當你在看某些東西時，你可以看到當中的因果，沒有貪、瞋、癡。若你無法看到因果，貪、瞋、癡則在那。所以，重要的是我們要透過每個步驟的訓練，了解這因果知識。

在我們最後的討論中已經更詳細地解說了這些，我們這次將不會利用太多的時間來解說這。我們將利用更多的時間解說帕奧禪師的教導，如何培育這因果。主要我們需要培育名色法的因果，這是很重要的部分。我們需要培育名色法的因果知識。所以，禪師教導兩種的方法。其中之一是「五蘊法」的方法（緣起第五法），「五蘊」我們稱為 pañcakkhandha。另外一個是「緣起」（paṭicca samuppāda），因果。「五蘊」，你們都知道，都聽過。「五蘊」則是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊，五蘊。現在我在說法，在討論法，在這說話中具有五蘊存在那。當我在「想」時，全部的五蘊也在那。當我看某些東西，聽某些事物，在全部時刻裡全部的五蘊都在那。所以，每個時刻我們看這「五蘊」及我們看這「因果」。那麼，特別是當我現在在說話，主要的部分你可以看到色蘊。色蘊，我移動嘴唇、身體、舌頭，這是色法。這色法部分如何促使我現在可以說話呢？主要是從過去世的五個因素來到那，五個因素從過去世而來。是什麼呢？我想、我貪愛僧人的生命，在過去世未死前，〔因為〕無明，我貪愛「啊！僧人的生命非常好。」我執取它「啊！我要成為僧人的生命。」行法，一些善法所緣來到那，而業、業力把我帶到這裡，所以成為人類，持有人類的生命，成為僧人，現在在這說話。因為五個因素（過去五因）存在那，存在於現在的色法中，所以我可以說話，因為五個因素存在裡面，這是色法部分。現在，也有三個因素（現在三因）在那，有些色法是由心所製造（心生色），有些色法由時節所造（時節生色），有些色法由食物（營養）所造（食生色）。這三個因素是現世的，現在我有好的心，給予很好的心理力量所以可以說法。過去五個因素及現在三個因素，心的力量變為色法的力量在那；時節的力量在那；食物，若我攝取食物，食物的力量在那。所以，現在的三個因素，加上過去世的五個因素，這全部因素在一起，因此現在我可以說話，色蘊在那。五蘊中的「色蘊」具有這八個因素。

同樣地，在名法部分「受蘊」也是具有許多的因素在那。「想」也需要很多的因素，我們需要「想蘊」、「行蘊」、「受蘊」及「識蘊」，全部都有很多很多的因素，需要各別各別地理解，每一個剎那的因果、因果，我們稱為「五蘊法」（緣起第五法），五蘊方法的理解。當我們用這些不一樣的各式各樣的方法觀照，我們理解沒有人我、眾生，只有五蘊，而這五蘊也是因果，沒有人我、眾生。當你修習五蘊的因果、因果，這樣的理解將會產生。

我們將討論一些這方法的修習，五蘊或我們說五蘊法的方法（緣起第五法）。你需要修習以各式各樣的方

法觀照五蘊的因果，以培育增長知識，這五蘊的因果從生至死，及許多世的五蘊因果關係你都需要修習，這樣你的知識才會變得廣闊。透過這樣廣闊的訓練，我們的知識（智）才會操作。過後，你需要理解這部分。

還有其他的方法，帕奧禪師教導的是緣起，「緣起第一法」。我們說：無明緣行，無明是行的因；行緣識，行是識的因，共有十二個要素在那，全部都要修習其因果。上回的討論我們已解說「無明」，當我們看這無明時，它是覆蓋真實相的，不理解真實相，所以如此，我想到人類的生命，我想到天人的生命或其他好的生命，僧人的生命。我們稱為「無明」。其實，這只是名色法而已，但我們不理解這名色法，我們想的是僧人的生命。所以，我們貪愛這，無明存在裡面，有兩個要素在那，「貪愛」和「執取」。當我看到僧人「啊！僧人生命。」然後，我貪愛它。「啊，僧人生命非常好！」進一步我想：「啊！我要成為僧人。」執取它。這些在我還未死之前發生，「我要成為僧人。」那麼，過後有些「行法」必須產生，善或不善的，要形成好的生命，需要好的「行法」。獲得不好的生命則需要不好的「行法」。在這裡指人的生命是善的「行法」。我曾做過善事，供養佛陀、法、僧及誦經等，其中之一的所緣來到那，善所緣。然後，「業力」也到來。所以，我獲得新的心識—結生心，現在世我獲得新的心識。之前在臨死時我的**無明**，過後無明連接**貪愛**及**執取**，過後我獲得**行法**及**業力**，這業力帶我到這現世的心識（結生心）。

我們知道「無明緣行、行緣識」（avijjā paccayā saṇkhārā，saṇkhārā paccayā viññāṇam）。「識」（viññāna），這「識」在母胎裡出現，在那裡的所有色法為新的生命作準備，那些色法成為「時節生色」（utuja rūpa），因為現在是與母親分開，與父親分開而在母胎裡。這些色法若沒有心識到來將被排出，如我們的尿液的排出。若心識到來則會成為小嬰孩，若沒有則會被排出，這些色法是「時節生色」。這些色法現在在那，我們的心識也到來那裡及安住在那。現在因為這心識的力量，這全部色法將轉變以適合這心識，因為心識不是獨自到來的，它是與業力一起到來的。這業力，相應於這業力，這些色法聚集在那。所以，現在心識在那，其他心所在那，色法也在那。全部的「色法」、「名法」都在那。現在這些色法在成長，這些色法成長為小嬰孩。再進一步成長，六處形成，眼、耳、鼻、舌、身、意六處出現在那，當這六處出現在那時，「觸」產生。在母胎裡，主要是身觸，感覺冷熱等。其他的心識也在那，〔因為〕這「觸」（phassa），所以有「感受」（vedanā）在那，當感受產生，「貪愛」（taṇhā）則在那，喜歡好的感受而非不好的感受，貪愛成為「執取」這生命。所以，整個生命的進程是如此的保護著，從很小的嬰兒形成很大的嬰孩，乃至整個生命都是如此保護著。

在生命結束的時刻也是一樣的事物〔重複發生〕。「愛緣取，取緣有」（taṇhā paccayā upādānam, upādāna paccayā bhavo）；「有」（bhava）是〔為下一世〕預備〔的能量〕（業有），類似結生之前的「行法」（saṇkhāra）。

「有緣生」（bhava paccayā jati），「業有」是再生的因；「生緣老病」（jāti paccayā jarā maraṇaṃ）又一樣的過程發生於下一世。今世，心識生起，然後成長，然後整個生命持續，因為觸、因為貪愛、因為執取的緣故，在臨死之前因這執取，下一期的生命則產生。這樣的情景，當你回顧過去世，許多世都發生同樣的事。這一世發生這樣的事，另一世也發生同樣的事，再另一世也發生同樣的事，世世…世世…世世…的生命都發生同樣的事。因果…因果…因果…所以，禪師教導觀照過去許多世，未來許多世的生命，你可以有更詳細、更廣闊的理解。若你只對今世觀照，你也可以培育增長，但那知識不足夠強而有力。有些人說：「若你看現在當下的因果已足夠」，那是不錯的，但要令我們的知識更深廣、更強大，我們需要各式各樣的方法。佛陀、舍利弗尊者等，在今世只需要一點點的所緣，即證悟。因為，他們擁有非常高深的智慧，對他們是足夠的。可是對於我們，我們需要以許許多多的方式培育我們的智慧，所以我們需要以各式各樣的方法培育對因果、因果關係的理解。

他們問了一個問題，之前我們所解說的蟻丘，他是否曾經是螞蟻?

我記起一個故事，佛陀當時與一群比丘在行走，佛陀看到一群的螞蟻，對著僧眾說：「比丘們！你們看到這些螞蟻嗎?」僧眾答:「是的。」佛陀又說:「這些螞蟻在早前全部曾經當過宇宙的王。」不是一個噢，是全部的，曾經是宇宙的王。這即是生命的輪迴，轉為螞蟻，又轉為人類，一再一再的隨著相符的業而轉變。這過程其實

對我們做省思是很有用的，我們曾經也有很多的生命，很多世曾是螞蟻或是其他的動物。所以，當我們在省思時，這時能減少很多我們的「靈魂」見，可減少很多我們的「自我」見，全部都是平等的，全部的眾生都是平等的。有時是動物、有時是人類、有時又是動物，每一個都是如此，所以我們可以訓練我們的心平等，在這世間的所有眾生都是平等的。

問:尊者！你曾解說這地球會形成，是因為心理因素，也就是所謂的「業」。那麼，我的問題是這宇宙也是心理因素或業而產生的。像星球如冥王星或月亮，由業形成的原因，也是因為心理因素嗎？

答:是，世間所有的東西都與「波」有關聯。當你觀察微小的物質時，在未成為物質之前是「波」的形態。太陽的光線到來後被吸收，這物質變大。這太陽的光線也稱為「波」（光波）。世間所有的東西都是具有釋放性（輻射）及凝集性。如這建築物，你可以把它分解為微小粒子。這微小粒子若你再給予「能量」，它會再進一步的分解變為「波」的狀態。若你再有「能量」，你也能把這「波」(波形態的物質)，變成建築物。所以，世間所有的東西都是由「波」所形成的。因此佛陀說:「最強的射線是心理射線，心理能量（指心力），心理射線能製造某些東西。」例如，這建築物，之前是沒有的。首先，一個心識到來，一個心念生起：「我要建造一座禮堂」，首先是心〔念〕，另一個心〔念〕又到來，把一個磚塊帶來放在那；另一個心〔念〕又到來，把一個

磚塊帶來放在那。主要的能量是心，心識。這是一個小例子而已，世間所有的東西都與心的能量有關係。

又問：所以根據大乘的觀點，他們不入涅槃直到所有的眾生都證涅槃。如果所有眾生都證涅槃，是不是這個物質世界也就消失了？當然這只是一種理論上的問題而已。

答：我不理解這問題，大乘怎麼樣呢？

問：根據大乘的觀點，菩薩發願所有眾生未證入涅槃，（誓不成佛）不入涅槃。我想當然這是不可能的，這心理與物質是相互結合的，但是這兩種，無論以何種方式，都是在一起的。我們不可能只有物質的世界而沒有心理，這個宇宙沒有心識是不可能的。

答：是，與心理是有關連的。其實他們的觀點是有靈魂的、有我的。可能大乘的一些觀點認為菩薩為一個具體的生命。這是不可能的，這樣的生命是靈魂，這是不同的觀點。而佛陀的教導是無靈魂的。佛陀真實的教導是無人我、無眾生，全部都是因果、因果。因為這「因」存在，這事發生。當這「因」消失，則這事也消失。如此，佛陀主要的教導是基於因果關係的。

慧悅尊者也解說，有些經典解說世界的開始，梵天人從梵天來到人界，然而在開始的時候，他們有很強的光，因為是梵天人，所以他們自己有光，有自己的力量。但當他們在人界時，進一步心想希望有某些東西在那，他們的光就消失了，他們失去了光。因此，他們想若有像太陽那樣的光是很好的，很長的時間他們都有這樣的想法，因為如此的想念，太陽也被製造出來了，其實是透

過時節生色及心〔力〕的支助。時節生色加上心的支助而成。這樣的色法產生，不是一下子形成，而是經過許多劫的時間慢慢地形成，最後在地球上出現了非常光亮的太陽。這主要的原因是來自心的力量及相關連的時節（熱能）的支助。類似如此，世間的物質與心是相關連的。在這裡我們將會更清楚、更理解，其實身體和心主要的關連是心理的力量（心力），因為首先有心識的生起，其他的業生色、時節生色、食生色到來，主要的是心識。關於人類的生命這部分，基本上你可以如此的理解，但只是透過「想」是無法終止疑惑的，唯有透過修持你會更理解。

問：〔所問的問題不太清楚，第一個問題大約是〕請尊者在往後的部分能詳說過去的因如何連結現世的生命，過去世的心路過程如何變成現世的生命。

答：有關第一個問題，我是能如此解說，但有人會感覺乏味，若我如此解說心路過程的〔每一剎那的〕因果、因果。這樣的修習方法，這部分當你修習到那階段時，我們通常會在那時解說。現在，若我如此解說，有的僧眾尚未修習這〔部分〕，會不知所以然，那些已修習這部分的人則會喜歡。所以，我們試著以這方式解說，他們會更理解因果，我想沒有人會對禪師的教導感到疑惑。無論如何我們會試著解說。

問：〔另一個問題大約是〕請尊者再進一步解說有分心、結生心與臨死時的所緣。

答：其實，「有分心」（bhavanga）類似「家」。你有 kuTi，你去到哪裡，你最後都會回到 kuṭi。你來禪堂，

然後又回到 kuṭi。你去托缽，然後又回到 kuṭi。不管你去哪，你都會回到 kuṭi。同樣的我們的心，去到任何所緣處，又回來這地方；再去到其他所緣處，又回來這地方，這地方稱為 bhavanga「有分」。這是有分心的一般作用。心去緣色所緣，馬上又回到「有分」很短的時刻，又去到另一個所緣，又回來「有分」，再去到另一個所緣，又回到「有分」。「有分」是心休息的地方。在我們前一世臨死時，會產生一些所緣，可能是善，也可能是不善的所緣。人類或天人是善的所緣，供養東西等。這些臨死時的所緣成為〔這一世〕「結生心」（paṭisandhi citta）的所緣，這所緣成為這一世「有分心」〔的所緣〕。之前我們說的「有分」如 kuṭi，時時的出去又回到 kuṭi 來，你供養佛陀，這「有分」的所緣是那個，但不是很強的所緣。心時時回到那休息。

他所問的問題，有三種所緣會在臨死時出現，即業、業相及趣相。「業」（kamma），我們不知什麼時候我們會死，我們有在禪修，現在我們突然間的，我們也沒有想其他事，我們〔突然〕死了，緊接著有另一個生命。在佛陀時代有一位天人，他曾經是一位僧人，他很精進地修持，想在那一世證果，但他沒有證果，他在修行時死去，他還以為他是僧人，他死了立刻生到天界成為一位很有威力的天人，但他的「有分」還是僧人，因為他的「業」令他生到天界，但其有分心還是僧人的生命，因此，他還是喜歡僧人生命及修持。所以，很多天女拿了鏡子到他前面，這時他看到自己已經成為天人了，他檢查為什麼現在自己會成為這樣的生命，看到旁邊圍繞

著很多天女，他馬上下到人間來見佛陀、聽法，因為他的有分心流還是僧人生命，他聽法，然後證得初果。類似如此稱為「業」（kamma）。

「業相」（kamma nimitta）是我們禮敬塔等呈現於臨死速行心，當我們結生後，有另一個新生命，每一時候，這所緣都存留在〔有分流〕裡，整個生命（這一期的整個生命），如禮敬塔、禮敬佛陀，這所緣時時都存留在有分流—生命延續的地方。時時去到心路（vīthi）又回到這「有分」，這是「有分」與「業相」的關係。

又問：按照尊者所解說的，有分心是不能產生業，但有幾個情況，如被佛陀授記、未決定會成為阿羅漢、初果聖者，在下一個生命或未來世，不管有分心是什麼，它是心的休息處，它是休止的狀態，所以它需要更多的支撐要素以形成業，這樣我們才能創造現世，否則的話過去我們已創造很多的好因，我們已經有很好的有分，若現在沒有創造很好的支撐要素，我們又怎麼會成為僧人？[9]

答：是的，「有分心」不能產生「業」。

在錫蘭僧眾中也是問相同的問題，他問：我們有「有分心」，是否可以延續這「有分心」至下一世嗎？這有分心，例如我們禮敬塔或佛陀，它成為有分心〔的所緣〕，那麼，如何一個人能連接這有分至下一世呢？

[9]這問題大約要問：不管未來生命已經決定或未決定的，要有好的有分心，是否今世就要創造好的支撐要素，未來世才會有好的有分心？

其實，僧人或任何的禪修者，當他們很放鬆時，會有一些所緣呈現，今天類似這樣的所緣呈現，後天也類似這樣的所緣呈現，其實這與「有分」有關係，可能今天心比較放鬆時你看到佛塔，明天也是佛塔，這時時產生，其實這與「有分」有關係。因為心比較清澈、心比較放鬆，在這樣的狀態，「有分」的所緣比較靠近心，因為這連結，若任何人在臨死時獲得這連結，因為現在較多禪修，時時都獲得這所緣，因此喜歡禮敬佛塔，因此這所緣一再一再的變強，因此在臨死時這所緣也到來，也成為下一世有分的所緣。但這是不一定的(不確定的)，可能會發生。任何的善可能會發生於下一世。那麼，有分不是業力，而是過去業力的成果，這成果也有關連，但不能製造很強的力量去到下一世，但它會支助。若任何人喜歡好的、好的修持，這會支助，若任何人不喜歡，它會躲在裡面，如你累積很多很多的不善，在臨死時，不善所緣生起，將去到不好的地方。

其實，今天我們是要討論因果的關係，現在我們的題目已跑到有分心了。今天我們已討論了很多東西，你們也累了。祝福大家能圓滿所有的知識、名色法、因果及其他觀智，有很強的心、有很強的力量，證得道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2011.01.05 講於龍樹林僧寺）

Paccaya Pariggaha Ñāṇa 07
緣攝受智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

我們已經談了色法、名法之因果，色法的部分，我們比較容易理解。色法，你看這「樹」，這樹在成長是因為有某些的「因素」存在那，所以樹在成長。「建築物」也在建立中，某些東西建立起來了，因為某些原因令它在成長，對色法而言很容易理解。某些物質也容易理解，但對於名法，心理部分就比較困難了，因為要看到心理的部分是不容易的。它無法如色法，那般地被看見。我們的心沒有被訓練去看這名法，所以這名法的部分是難以看到的。但全部的心所、心理狀態也是基於許多的原因。若諸因素在那，它則生起；諸因素不在那，它則不生起。例如，我們說我們的佛陀，佛陀他是完全覺悟了。在 400,000 劫之前，在燃燈佛時代，他已經完成了他的波羅蜜（paramī），他的經驗，他有很好的心理狀態，他的心很強，但這力量不足以令他達到完全的覺悟。要成為佛陀，這力量還是不足夠的。所以，在這期間，他是有在培育的，最終在 2600 年前，他終於完成了，完全地完成了所有的波羅蜜。

那麼，我們看在這波羅蜜中，它發生了什麼事。他曾經訓練他的心，他曾經以各種各樣的方法訓練他的心。當他訓練一般的布施時，他培育什麼呢？培育善心所。

供養某些東西(培育某些東西)，一般的施業，培育增長善心所，善的心理素質。那麼，持戒，他遵守這戒法，也是在培育不同種類的心理素質；禪修，也是一種心理要素，培育智慧。這些全部十種波羅蜜的培育，則是在培育增長十個領域、十種波羅蜜、十種的洞察力。要完成這些心理要素，使之成長，不是一天、二天、五天、一劫可以完成的，而是二劫、三劫、百千劫的成長，最終在 2600 年前的現世，他得以圓滿，那時，他得以完全地覺悟。所以，當他向過去回顧自己的波羅蜜時，是什麼在發生呢？是很多很多的因素在那裡。及當他看他心理部分的狀態時，他能完全圓滿的覺悟，那時他的念力、定力及慧力是徹底地完成了、徹底地很強、完全地成熟了。但之前這正念也有在那、定力也在那、慧力也在那，在燃燈佛時代，這些素質也都在那，但都還沒完成，這些心理要素成長、成長、成長，最終達到完全的成長、完全的成熟。然後他獲得完全地覺悟，我們說他成為「佛陀」了。所以，當我們看這全部的階段，都是因果。這因果很難看到，但你需要在因果知識(緣攝受智)裡訓練理解它。要以這樣的方式去理解因果。

那麼，我們理解有些僧眾，他們曾持續地培育他們的禪修，因此，這人持續地培育他的正念，較後他成為具有正念的人，我們說：「那人是較有正念的。」為什麼這會發生呢？因他給予正念所緣、正念所緣、正念所緣…，給予他的心。在心理上，正念的部分增長、正念的部分增長、正念的要素受到培育增長，它變得非常強。因此，他每一個時刻都很有正念，正念的要素非常強。

同樣地，有些人培育禪定、禪定、禪定…，較後具有非常好的禪定力、很強的禪定、成熟的禪定。我們說：「這人具有很好的禪定。」同樣地，智慧也是如此，有些人培育觀禪的所緣、再培育觀禪的所緣、再培育觀禪的所緣。那些禪觀的所緣，培育…培育…培育…然後智慧力增加，可以清楚地看到無常、苦、無我。所以，我們說：「那人是一位很有智慧的人。」其實，不是人很有智慧，而是心理上很有智慧，是心變得很有智慧，智慧的部分變的很活躍，智慧的要素變得很活躍。這些事發生是因為給予相關的所緣…給予所緣…給予所緣…相反地部分也是一樣。

任何人使用酒精(飲酒)，今天、明天、整天，一生都在使用…使用…最後沒有事物可令他快樂。其他罪惡的事也一樣。因為一天做了罪惡的事，累積了罪惡的力量。另一天、另一天、另一天，不善的要素在增長。結果呢？這人痛苦，現在、未來都痛苦。所以，這事對於我們所有的人是很普遍的自然現象，我們都是世間的「行法」，概念上我們說：「你、我、他」，但我們都是「行法」，我們全部都是由因果法所造成，所以我們的全部色法、名法都是基於許多的因素。所以我培育正念所緣，我獲得正念；你若培育正念所緣，你也能獲得正念，你培育你也是一樣。若我培育智慧所緣，我可以在未來獲得智慧；若你培育智慧所緣，你也能獲得智慧。其他的也是如此。所以這是通於所有一切眾生的。

佛陀的教導相契於現在的人，過去的人及未來的人。過去的人、天人、梵天人等，現今的人、天人、梵天人

等，未來的也如此，都能理解，因為我們全部都是由許多的因素造成的，這需要足夠的智慧才能理解，然後才能理解佛陀的教導。所以，我們全部都是世間自然法的一部分，世間的眾因素。所以，我們的名法、色法都是因果。這部分他們能透過有次第地培育因果而理解。

我們知道這國家，這時候人民都在種植稻米。他們在稻田裡播下稻種，成果肯定是稻米。稻米也具有很多種類，我們知道小的、紅色的等等，具有許多不同種類的稻米。若你所種的是紅色的稻米，所得的稻穀一定是紅色的。你的收成是根據你所種的，同樣地我們的心理，若你在好的田地裡種植、好的田，我們種植「正念」，我們種植「禪定」、我們種植「智慧」，我們的收成是根據我們所種的，你種的是「智慧」，成果就是智慧。那麼，例如你理解「正念」，你給予正念所緣，很有正念的或正念的呼吸，正念於一個所緣，正念於一個所緣，另一個所緣也很有正念，另一個所緣也很有正念，另一個所緣也很有正念，如此的方式，百次、千次、萬次的對所緣都很有正念，過後你將具有很強的正念。我們說：「那人具有很強的正念。」為什麼這正念會到來？因為一再一再地你給予正念的所緣，結果是你的正念很強。

同樣地，禪定與智慧也是如此，通常這三者都是一起操作的，但智慧未必完全在一起，但一部分的智慧是一起操作的。你給予智慧所緣，觀照無常、苦、無我、色法、名法、因果等，你如此地專注、一再地專注，你專注、再專注、一再專注，你如此專注百次、千次、萬次地專注，結果是你的智慧將變得很銳利。我們說：「那

人現在非常非常地理解，非常能控制，能非常清楚地看到無常、苦、無我。」原因是他曾給予百次、千次、萬次的智慧所緣，所以現在他能與智慧一起運作。但當我們進到裡面去看時，裡面具有許多的因素在那，許許多多的正念因素、許許多多的智慧因素，所以，一段時間過後，這人變得更有智慧了。

現在我們解說正念，不斷地持續培育正念，結果是很強的正念產生。我們可以解說另一種的人，他們具有很強的修持，一小時、二小時、三小時，很強的正念在那。觀呼吸或其他的禪修所緣，在培育、培育、培育…。因為這樣的修持，正念變得很強、智慧也變強、禪定的要素也變強，但不是非常強的禪定力，而是比起之前的禪定要素更好些。所以，當過了這一個小時、二小時，另外又有一小時、二小時的裂口在那，正念放鬆了。心發生了什麼事呢？貪所緣、瞋所緣或其他不必要的所緣進到心裡及住在心裡。那時候什麼事發生呢？在心裡培育的是這些東西，瞋恨、瞋所緣到來，對這瞋所緣做出反應「啊！這人做出這樣的事，我將回應某些動作。」一再一再地，我們對這做出反應，增加了瞋恚的要素，瞋恚要素在增長，正念的要素則滑落了。同樣地，貪欲所緣也是如此，其他不必要的所緣也是如此。那麼，我們又再回到禪修中，試著很努力地禪修，禪修也增長，增長了一點。我們又再放鬆心，沒有把心放在禪修的所緣上，心又往下滑落了。心時時都在提升、滑落，提升、滑落…，沒有禪修成績在那，但因我們在培育善法，所

以我們還可以在修持，可是無法擁有特別的成績，因為我們沒有很好的持續修持。

若你感覺到那缺口，你無法直接地對禪修所緣修習，至少要正念於任何的一個所緣，任何的正念所緣。若禪修者能填補那缺口，然後禪修才能成長。我們以很強的正念修持一小時，另一小時，現在我們無法修持，我們可以以其他任何善所緣來填補、任何的正念所緣。或者行走或者講話或者任何的動作，我們以善所緣填補那缺口，所以當你回到下一個禪坐時，正念持續著，正念持續著。那麼，一天、二天、三天，你都能擁有很好的感覺。一星期、二星期你能有好的成績。那麼，當你在培育正念時，直到成績到來之前，你都要持續。因為這強而有力的正念、這強而有力的禪定、這強而有力的智慧是基於眾多的因素。若具有很強的諸因素在那，持續的諸因素在那，成績則是很強的智慧、很強的禪定、很強的正念產生。所以，我們每一個人都需要持續、持續、持續修持直到成績到來。當你來到因果知識的階段時，你才能清楚地理解這部分。

問：有關禪師的教導、因果。

答：其實，我也只能一般性地解說，因為某些部份是很困難解說的。但禪師試著以究竟色法、究竟名法來解說因果，因為這是很困難的部分。大體的部分，每一個人都可以。若只是觀照一般的因果，一般的事物，這部分每一個人都可以的。但對於究竟色法、究竟名法，要深入進去，對於一部分人而言，是有點困難的。那部份可以透過禪師的教導來訓練。色法、名法的「五蘊法」

(緣起第五法)。每一個心理階段都有五蘊，而每一個蘊都各別有許多不同的諸因素，那些不同的諸因素，首先透過書本方式來訓練，因為每一個人都具有類似的因果。因此，首先是訓練「書本」上的方式，過後透過記憶，他知道以這記憶，他修習這是因，這是果；這是因，這是果；這是因，這是果。如此的方式，每一個心理階段，現在、過去、未來、善、不善、全部的六門、外在的五門，全部的色法、名法，觀照因果、觀照因果。禪師教導這樣的訓練。這部分非常重要，因為究竟色法、究竟名法的因果，這部分非常重要。

因此，當你修習，修習禪師所教的修持，你可以有很好的學習，每一個階段的因果、因果。這部分也需要深入、深入、深入…，達到因果知識的更深水平。任何東西都具有現在的因及過去的因。帕奧禪師的教導是解說現在的因及過去的因，所以我們需要知道現在的因及過去的因。因此，為什麼禪師要禪修者看過去世，是以便於了解過去因。現在因可以從現在當下去理解，但我們需要了解與過去因在一起才能發生這事物。例如，現在我在說話，在這說話當中，具有一些的過去諸因及一些的現在諸因。我說一些東西，具有過去諸因及現在諸因；我聽某些東西，具有過去諸因及現在諸因。所以，任何東西都有這二類的諸因素，這些將在另一個討論中再討論。

他問了一些小問題，因為有些禪修者在培育正念所緣，有的在培育智慧所緣、觀禪。培育正念所緣，他能獲得正念，因為正念他可以看到不善所緣，因為這正念能去除不善。他問，對那些培育智慧所緣，培育禪觀的，是如何的呢？

答：也是一樣，因為在一個心裡這三個要素是一起培育增長的。正念、禪定、智慧(念、定、慧)三者是一起工作的。若任何人培育正念，結果是已經很靠近禪定了。智慧，大約有 20%的智慧自然地和正念一起操作，因此，這智慧的力量與正念的力量能去除不必要的污穢的心。若任何人直接地培育色法、名法、無常、苦、無我。那麼，他也能獲得智慧，智慧的力量增加，智慧變得很強，智慧很強，正念與禪定也會一起到來。正念、禪定、智慧(念、定、慧)三者一起工作。因為如此，他能獲得智慧的能力，去除不善的能力，因為正念在智慧所緣裡工作。因此，這三者是一起工作的。若任何人修習安那般那念，當你修習安那般那念時，則在培育正念，正念持續、持續地在培育增長，結果是因為這很強的正念，你能擁有禪定力。當你有禪定力，某些程度的智慧，約 20%的智慧你能獲得。還有 80%的智慧則需要再培育。

問：是不是全部的禪定都具有正念？

答：除了邪定以外，所有的「正定」（samma-samadhī）都含有「正念」（samma-sati）。邪定我就不曉得了。

問：是否有可能在沒有智慧培育的情況下培育正念？或是智慧自然地與正念一起培育？

答：是的，通常這三者是一起工作的。但智慧是不一定必有的，有時在正念所緣裡，智慧沒有操作，因為「智慧」與「喜」是可能會改變的。其他的禪定力、正念是必須的，必須一起工作。可是，智慧有時可能停止工作，

然而 20%的智慧自然地會在那，但其他的 80%是你需要培育的，所以為什麼你需要進一步的培育觀禪。若全部的智慧都隨著正念而生起，那就不需要修習觀禪了。若智慧能自然地到來，則不需要修習觀禪了。但有些部分的智慧會到來，可是，那是不一定的，可能會改變。你知道有關二因生與三因生者，我們說「喜俱智相應」（somanassa-sahagataṃ ñāṇasampayuttaṃ），「無行」（asaṇkhārikam）或「有行」（sasaṇkhārikam），善因有八種，在這八種當中，只有四種是具有智慧的，其他四個是不具智慧的。所以，有些正念，你培育正念。正念，所緣是正念，但沒有智慧在操作，但大多數的正念所緣，智慧是在那裡的。

他問有關三因生者與二因生者。

在人類當中共有三類人。「無因生者」（ahetuka），容易理解，容易認出這類人。不完整的如盲人、聾者，沒有智慧在操作，非常非常不具有理解力的人，你看有些家庭裡有些聾子、瞎子。但這裡所指的不是後天瞎的，不是後天聾的，這是指天生（先天）的。有的是後天瞎子，雖然他們後來看不到，但他們具有很好的智慧在運作，他們有很好的智慧在運作，後天性的聾子也不被視為無因生者。無因生者是指先天的聾子、瞎子，在出生時，那部分的器官、功能沒有完整，有缺陷。聾、瞎、弱智者(智慧無法正常的運作)，如此特徵的人，心理上有類似不一樣的特徵，完全地難以納受佛法，只有很簡單的東西，他能學習，沒有智慧操作。

另一類，我們稱為「二因生」（dvihetuka）。二因生也是如此，當他們出生時，智慧沒有操作，這類的人因為智慧弱的緣故，不能理解佛陀的教導、無常、苦、無我、自然法、不能遵守戒法、不能跟隨這類的修持、禪修。不能禪修，不能跟隨佛陀的教導，因為「法」太深奧了，他的智慧不足夠讓他理解這很深的無常、苦、無我或應學的東西，一般上是很弱的心理，但其他全部是完整的，眼、耳等是完整的。你可以看到世間上，有些國家，這類的人在那。當我們試著解說某些東西，試著解說，他們也無法理解。當他們在做某些事，也是處在無明狀態，不是很有智慧的，類似如此的稱為二因生者。

但對於僧眾、尼眾們，凡是跟隨戒法、跟隨佛陀教法、跟隨法、理解無常、苦、無我，這些人全部都是「三因生者」（tihetuka）。這些都是「三因生者」，但這「三因生者」又可分為三種。三種「三因生者」，低劣三因生者，三因都低劣，三因很弱，我們說是三因，但力量很弱。當他們跟隨戒法，學習教法，可以理解「法」但非常困難。需要訓練，要一而再、再而三地不斷地教導，然而非常困難，但他們能理解，這稱為「低劣的三因生者」。第二類的三因生者是「中等的三因生者」，可以教導佛法，可以理解局部的「法」，但需要學習，可以理解「法」，這是中間的。第三類的三因生者的「因」是成熟的、是強的、是高水平的，有時在未告知就能理解。當佛陀開示一首偈頌，他就理解所有的「法」。只是教導一點的小事，他就能了知全部的事，這是「高水

平的三因生者」(殊勝的三因生者)。高水平、中等水平、低水平。那麼，全部修持佛法的人都是「三因生者」，所以大家不需要擔心，我們到底是二因還是三因生者，我們全都是三因生者。

禪修者，其實這禪修者的有分心或我們說生命的持續要素，這是有影響的。當我們以三因善心出生，全部時候當心回到有分流時，同樣地心理要素發生，然後心路過程又生起，過後又回到有分流，維持一些時候，另一個心路過程又生起，然後又回到有分心狀態，這事物是基於有分心。若任何人具有很強的智慧在有分心裡，很強的能力在有分心裡面，這心路過程也很靠近智慧。因此，對於弱的有分心，則會很弱。例如，當我們回到我們的 kuṭi 時，我們的 kuṭi 裡有佛像在那，可能有些好的事物可以聽、禮敬等善法或以善心禮敬好的事物，然後我們出去時也是精力充沛的，因此那類的有分心也是一樣。當我們回到有分心時，那裡有好的所緣，有很強的力量在那，當我們從有分心出來時，自然的很強的力量也在那。

因此，在有分心裡不是通於每一個，但全部的心路過程，我們說有 17 心識剎那，過了 15 心識剎那，2 個進入有分心，2 個心識剎那是進入有分心流的，這是一定發生於每一個心路過程的，但它的持久性是多久就因人而異了。因為唯有佛陀而已，有如此的有分心，很短極限的有分心，只有 2 個有分心後又生起心路過程，又有二個有分心，然後心路過程又生起，又進入二個有分心，然後心路過程又再生起。只有佛陀是這樣的方式，

但其他人則是二個有分心後，心路過程生起，又再進入幾個有分心後心路又才生起，這是可能發生的。因為當你有很強的禪定時，有分心是極限的，但其他時候，則會有較多的有分心，稍微知道這些東西。

問題不詳，但老師答案如下。

答：是的，其實具有各式各樣的人事物，你知道在這世間上有許多種類的樹在那。同樣地對於人而言，若你拿同等的人，在他們當中也是有很多很多不同的地方，一個人有很好的專注能力，另一個則沒有這能力，可是他們兩者都有很好的記憶能力。有些具有很好的專注能力，但記憶能力很弱，智慧能力也很弱。但另一人則具有很好的智慧能力，可是專注能力則弱。如此，那些心理要素的力量是因人而異的，要了解這部分需要具有完全的因果知識，因果，「緣攝受智」(paccaya pariggaha ñāṇa)。

問：(這問題大約如下)「速行心」(javana)能改變我們的生命，但改變生命又得扣緊有分心，它是業的結果。我不知強調點應該是在哪裡，是在速行中以培育正念、精進等的善業，或是在那期生命有分心所帶來的素質。我們應該擔心某些事，應擔心造善業及防止造惡業。

答：是，不要疑惑。速行心路過程，我們說識知的過程，要逐漸形成這心路過程很重要。其實，例如我們曾在過去世培育我們的正念和智慧，這是一個例子，但是在今世這正念與智慧都沒有到來，可是在我們業裡存在這力量，而這業與有分心流有關連。例如，你在禪修，具有很強的修持，有很強的正念及很強的智慧，但你沒有證

果就死了，你又再投生為人，因為在這人世間，不像在天界，一切都要重新次第地成長。天神或梵天神則馬上就擁有那些力量了，但對人類生命就不一樣了，全部的力量都隱藏在裡面。所以，我們需要學習，與其他人做很多、很多的事，因為這原因我們原來的力量下降，但這力量還是存在那的，潛藏在業裡而這業與有分心流有關連，因為過去世，我們有很好的培育。這禪定力，這智慧力是隱藏存在那的。但今世我們結交很多不必要的所緣，因為在我們的成長過程中，我們需要與父母親、親戚結交。若他們是好的，好的法就會來到我們這裡。若他們是比較情緒化的，這情緒也會來到我們這兒。這些情緒的部分減弱了我們過去的力量，正念、智慧的力量被減弱。我們現在處於很弱的正念、很弱的定力、很弱的智慧力的狀態，但成長的能力是在那的。所以，我們現在要培育的心路過程要具有含有這些所緣，正念所緣、智慧所緣、正念所緣、智慧所緣，當你培育、培育…培育達到那水平，過去世的水平，過去世你有很強的正念、智慧，〔今世〕你可以提升到那水平，但你無法超越，但你能達到〔過去世〕那個水平。[10]這是自然現象，這隱藏的東西(指過去所累積的正念、智慧)都要以現在新的心路過程，一再一再地把它重新帶起來。

問：還有另一點是尊者沒有提到的—正精進。尊者說三要素：念、定、慧，您沒有說正精進，但比起正念，正精進在八正道中也是一個很重要的角色。在培育正念時，正精進是如何的重要？

答：是的，精進是很重要的，其實主要有五個要素都在那。在這裡我沒有要解釋那些全部要素，因為在之前的討論中已經解說了。信、精進等都有很詳細的解說了，而且因時間的關係，所以沒有解說正精進。其實，沒有精進，是無法做任何事的。精進是一個很重要的要素，沒有精進，你是無法做任何事的，因為在這裡的精進，它的意思不是禪坐，不是經行，不是做其他事，不是很努力地做事，不是屬於這些事，雖然這些也有幫助。但主要的精進，佛陀的意思是你應該有能力的去除不善，你應該有能力的增加你的善法。佛陀所說的這樣的精進很重要，共有四種精進。你所擁有的善法，應該培育增長（已生善令增長）；你所沒有的善法，則要有能力去獲得它（未生善令生起）；不善的，你所有的不善應該要有能力去除它(已生惡令除滅)；不善的，你所沒有的，你應該有能力令它不生起(未生惡令不生)。佛陀所說的精進，其意思是整日你都要維持善法。

問：念、定、慧在各自的領域裡培育，止禪與觀禪是不是也是完全不同的禪修道路。有的說不需要止禪，有的說不可失去止禪，這到底是什麼意思呢？

答：我們解說，當你培育止禪時，觀禪—智慧，約有 20% 來到止禪中，往後再詳說。這部分其實是很好的，有很好的答案可以給，但因為時間關係及其他人也很累了。若你知道智慧，智慧如何的運作，那麼不需要對禪修系統止禪或觀禪諍論，我們要諍論的是心理素質。智慧的

[10]假如你沒有再修持，縱使有修持，因智慧增長的很慢、很困難。智慧的增長需要多種因緣具足，所以佛陀、大弟子們都需要極長的時間來累積波羅蜜。

舞台是什麼，簡略地我解說，主要的智慧正確地運作。若心沒有煩惱(障礙)，若心更柔軟，若心更活躍，若心更平等（捨心），心平靜、心柔軟、心活躍、心沒有煩惱，那表示心是清淨的，所以智慧到來住在那。若煩惱在那，智慧不能產生；若心不柔軟，若心不活耀，智慧不能到來，不能住在那。舉個小例子，這屋子或建築物，有很多壞人在那，可能是強盜或其他東西，好的人試著到來「啊！好多壞人，不要去」，他出去、遠離這。他再來看「啊！壞人還在那」，再回去。再回來看，壞人還在，又再出去。在另一個時候，再來看，啊!沒有壞人在那，環境較祥和，好人他就到來住在那。同樣地我們的家，我們的心，我們心的基地很重要，以令智慧到來留住，以智慧的運作。沒有煩惱、心活耀、心柔軟、心平等，這時智慧到來及留住在那。那麼，心柔軟、心活耀、心平等，那是什麼？那是禪定！在第四禪那裡心活耀、沒有煩惱、心柔軟、心平等(捨心)，那是什麼？那是禪定。

問：我沒有說它們是不同的，但其實在禪修系統裡有二種意見，一個說沒有另外在有一個禪那；另一個說在那裡面應該修習禪那。

答：其實，那是很複雜的，是真實的。其實你是對的，要到達那水平，讓心能祥和、讓心平靜、活耀，那時候智慧在那操作，那是真實的。但要做到這部分，我們可以使用幾個系統，幾個方法。這部分他們不理解，所以他們才有諍執。我們需要的是不諍執。

問：他們兩者都是同樣的東西，住在同一間房子裡。

答：是的，他們是相同的東西。佛陀的教導，當你進入「法」中，雖然是從不同的兩個門進入，但結果都是相同的。

今天，我們就在此結束我們的討論，想必大家也很累了，那麼，我們祝福大家能培育禪定、培育智慧，擁有全部法的知識，證得全部的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2011.01.26 講於龍樹林僧寺）

Paccaya Pariggaha Ñāṇa 08
緣攝受智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

在我們觀智的部分，因果知識(緣攝受智)已經討論了幾講，「因果緣起」（paṭicca samuppāda）。今天我們將解說最後的部分，「心路過程」（citta vīthi），在過去的幾講裡也涉略了一些，我想全部的內容（部分）我們是無法詳細解說的，因為對於還未進入這階段的僧眾是沒有興趣的，但對他們來說能知道是很有用的，所以我們只是依據帕奧禪師的教導，簡略地解說這心路過程與因果而已。

依據禪師的教導，有關因果知識，首先是以「五蘊法」訓練，五蘊是名色法。五蘊是指色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊，禪師要訓練禪修者有這方面的知識。在還未擁有這知識之前，禪師指導禪修者去觀過去世，觀過去世與今世的連繫。所以，禪修者需要有很好的禪定，以禪定之力回溯過去，可能很短的片刻，一分鐘、二分鐘、五分鐘、一小時、二小時、一天、幾天，慢慢地回朔到出生及結生心的那一刻及過去世臨終的那一刻，把心帶回到過去世臨終的那一刻。在臨終的那一刻，共有五件事（五種因）發生。

之前已有一些簡略地解說，在臨終的那刻，五件事發生。第一件事（第一因），我們說「無明」（avijjā）。

現在我們全部都是僧眾，這出家生活，這出家生命不是自然的到來，因為過去的某些因素，我們今世才會成為僧人，與過去世有些聯繫存在。在前世臨終的時刻，我們憶起僧人，第一是我們憶起僧人、僧人的生命，這稱為「無明」。其實，沒有一個生命稱為僧人的，那只是名法、色法、因果而已。但我們不了解這部分，所以我們的理解認為那是僧人、那是人類、那是天人、梵天或任何的生命，這稱為「無明」。在這無明的心裡具有 20 個心所，我們稱為「貪見心所」（lobha diṭṭhi）。這裡邊含有 20 個心所在內。這無明是在低的階段，這無明變成「貪愛」（taṇhā），那麼「這僧人生命非常好哦」、「天人的生命是很好的」、「人類的生命很好」、「梵天人的生命非常好」。貪愛，貪愛生起，在這貪愛裡也具有 20 個心所。之前的無明也是 20 個心所，變得很強，貪愛 20 心所。同樣的「執取」（upādāna）20 個心所，「我要成為僧人」，「我要成為天人」，「我要成為有很好生命的人類」，「我要成為好的生命」，這執取產生。

無明（avijjā）只是想有關的生命、僧人生命；**貪愛**（taṇhā），想這僧人的生命是好的，僧人的生命價值很高；**執取**（upādāna），我要成為僧人。這三者發生在我們臨終的那一刻，不能停止它，它們是自然到來的。那麼，在我們的「緣起」（paṭicca samuppāda）裡其他系統也解說，這三者合而為一都稱為「無明」（avijjā）。然而，這三者無法把我們帶到我們想要到的地方，這三者只是導向我們要的那個地方的「因」而已，「我要成

為僧人」，這東西。這三者過後，要發生「**行**」（saṇkhāra），我想要好的生命，我就需要善的行。善的行可能是供養佛陀、禮敬佛陀、供養僧眾、誦經、一些的禪修或任何的善心。在這心裡具有 32 心所、33 心所、34 心所，這些心所稱為「行」（saṇkhāra）。這些「行」在那時刻生起，我憶起「我曾有供養佛陀」，「我有禮敬佛陀」，「我有禮敬僧眾」，「我有供養僧眾」，「我有看到僧眾」，某些曾做過的好事到來，「行」。僅有「行」也無法把我們帶到要去的地方。「**業力**」（kamma），業力的過程，從一期生命帶到另一期生命的業力到來，這生命到另一個生命的業力，這「業力」與「行」結合，來到「行」這裡，然後帶你到所要去的地方。你曾持有「人類的生命」〔的無明〕，所以這「行」及「業力」，把你帶到你所要去的地方。所以，是如此的方式，把心帶到下一期的生命，因此現在你有了下一期的生命，現世。所以這關係（連接）首先我們需要理解，因為這連接，你可以看到更多的因果。因為，直到某些世的生命，無明是因；貪愛也是因；取也是因；行也是因；業也是因，許多的「因」在那。

在這些眾因素中，當中它們含有「很好的眼睛」，我們喜歡、渴望，那也包含在內；「聽的能力」，之前我們對聽也有貪愛；「嚐」、身體的「觸覺」及內在的「法」，貪愛也存在裡面。因為無明在裡邊，貪愛在裡邊，取也在裡邊，在裡面就貪愛看某些東西、聽某些東西、嚐、觸等事物，那些貪愛都在裡面，我們稱為「前世生命的貪愛」（pubba bhava taṇhā），前世的貪愛來

到今世，那裡存在著連接。禪師的教導，首先是了解這部分，理解這五因。

問：行與業的關係是什麼？

答：是，saṇkhāra，其實是「行法」，「業」（kamma）你所知道的是一種早前〔行法〕的結果，早前〔行法中蘊含〕的一種能量，把這階段心理狀態的全部能量帶到下一個心理階段。這心理階段把全部的能量帶到再下一個心理階段，這能量稱為「業」（kamma）。現在「行法」已在那，這能量（業）把它帶到下一個心理階段，「業」是一種能量，我們稱為「業力」。這業力持續地存在於一個心識剎那到另一個心識剎那。否則，沒有別的方式能持續它、保護它。較後再解說，我先解釋這部分。是的，也可說是「業力」（kamma bala），所以心理自然現象需要一個能量，從一個階段到另一個階段，否則我們無法保持這階段至下一個階段。我們〔心理名法的持續〕需要能量。例如你在旅途中，你需要持有一個腳步，另一個腳步、再另一個腳步，你需要一些某種的能量（風大的力量）以移動這腳步，這類似的能量在心理中我們稱為「業力」。

那麼，你現在已經知道在臨死時，有五因。在結生（paṭisandhi）的那一剎那，首先生起的是什麼？心識，當心識生起，其他的心所及色法也隨之生起。有多少的色法在那？在結生的那刻？共三十個色法。主要有三類色法，每一類共有十個色法聚在一起，全部總共有三十個色法在那。我們說「身十法聚」（kāya dasaka）、「性根十法聚」（bhāva dasaka）、「心色十法聚」（hadaya

dasaka）。身十法聚、性根十法聚、心色十法聚，那些共 30 個色法在結生心生起時同時生起。在結生心的階段，色法是 30。若你有能力，你有很好的禪定力，你可以回到過去觀照，可以省思，首先生起的是 30 個色法。

那些色法與名法，名法共有 34 個心所生起，包括心識在內。在結生心階段，通常我們具有的是 34 個心所，有時 33、32 也會發生，但凡有好的能力的人，有很好智慧的人，大多數是 34 個心理要素（心所），所以一般我們都解說為 34 心理要素。這 34 個心理要素在結生心那一剎那生起。所以，首先你要把這五蘊分開來，這 30 個色法我們稱為「結生色蘊」（paṭisandhi rūpa khanda）。名蘊有四：受蘊、想蘊、行蘊及識蘊。受，在這 34 心理要素裡的受心所，我們稱為「受蘊」。結生心的所緣，其實是前世臨死時的所緣，臨死時的所緣，你曾供養佛陀，你曾禪修或任何你所曾作的善事，這也是結生心的所緣，前世臨死時也是同樣這所緣，現在的結生心時刻也是同樣的所緣，你今世的有分心也是同樣的所緣，那所緣我們稱為「想蘊」。識，我們稱為「識蘊」，及其他的 31 個心所，我們稱為「思」，這 31 個心所我們稱為「行蘊」。

問：請尊者再解說一些死亡、結生、有分的所緣。

答：是，可能是我們曾供養佛陀、任何的事，那供養的所緣，其實稱為「想蘊」。你回憶起這供養，有快樂的感受，這是「受蘊」，及那時候，你有心識在那，這是「識蘊」。其他的心所也在那，我們稱為「行蘊」，34 個心理要素，其實你要學習這 34 個心理要素。當你禪修時，較後你可以學習，現在沒有時間解說這些。那些「法」首先你需要先理解。

每一個階段，過後你需觀照因果。你知道色蘊，共有 30 個色法在那。前世臨死時生起，你要把心保持在前世臨死的那一刻，同時你也要把心保持在今世結生的那一刻，結生那刻。你的心要觀照前世臨死時刻、今世結生那一刻。前世臨終那一刻，無明生起，20 個心所是今生結生時刻色法的「因」。前世臨終時的無明 20 是「因」，今生結生色法 30 是「果」；前一世臨死時刻的貪愛（taṇhā ）20 是今世結生色法的「因」。前一世臨死時的貪愛 20 是「因」，今世結生色法是「果」；對於「取」（upādāna）、「行」（saṇkhāra）、「業」（kamma）的因果都是同樣的方式，你都要觀照，這是「因」、這是「果」；這是「因」、這是「果」；對色法你都要保持觀照因果、因果、因果。然後名法部分，受蘊，也是同樣的方式在循環及還有其他的三個因素，「依處」（vatthu），「所緣」（ārammaṇa），「觸」（phassa），這三個也是因素，在這裡共有八個因素，一個一個的觀照。以如此的方式，對所有的蘊，一個接一個的觀照。

當你完成觀照結生時刻的所有五蘊之因果後，你可以進到「有分心」（bhavaṇga）觀照因果，很類似但不是完全的類似，結生心的階段，色法只有 30，有分心的階段，色法則是 54，因為在有分心階段有心生色、時節生色及食生色。「心」（citta）、「時節」（utu）及「段食」（āhāra）全部的色法在那，全部共有 54 個色法在

那，全部都要觀照因果、因果、因果。當你觀照這些時，在有分心階段，你必須觀照你現在的有分心，你需要觀照前一世臨終生起的五因與今世有分心的因果關係，這知識將進一步增長。過後，你則要修習心路過程的部分。這以後再解說。

我們已解說了結生心、有分心階段的五蘊之因果。過後，帕奧禪師教導我們如何修習心路過程心之因果。你所知道的這心路過程，主要有兩類，「五門心路過程」（pañcadvāravīthi）及「意門心路過程」（manodvāravīthi）二類。五門是在五門心路過程裡，在一個五門心路過程裡共有 17 個心識剎那。意門是在意門心路過程裡，在一個意門心路過程裡則有 12 個心識剎那。這兩個〔心路非常快，看似在〕一起工作。[11]，在每一個心裡這兩類心路都是一起工作的。我透過眼睛看東西，那麼我憶起某東西則透過心記憶，看外面的事物稱為「五門」（pañcadvāra）；記憶，「啊！這人是那位」，我們稱為「意門」（manodvāra），這兩者是一起工作的。外面的事物，看、聽、嗅、嚐、觸，這些事物與內在的記憶一起工作，因此，這兩類心路過程是一起工作的。首先生起五門心路過程，然後生起意門心路過程，五門心路過程、意門心路過程，因此你需要觀照全部的心路過程。

[11]任何一個外在的目標撞擊其根門的同時，也撞擊有分，而且心路非常迅速，看似二者同時一起進行。

你知道為什麼我們要如此的觀照嗎？當你以如此的方式觀照時，將提升你的觀照能力。你知道現在我們在這課程裡學習數學的計算，1 加 1 等於 2，2 加 1 等於 3。當你曾經有學習計算，你將能快速地計算，因為訓練的緣故。所以，你很容易專注任何的計算，你的智慧能力更高了，因為計算的緣故，類似這樣的事物也在實行。佛陀的教導區分系統（vibajja，區分方法），這區分系統我們的佛陀在教導，色法、名法、三十二身分、因果。佛陀教導這區分系統，現在你也在以這區分系統訓練你的心，你臨死的那刻、結生的那刻；臨死的那刻、結生的那刻；臨死的那刻、結生的那刻，你以如此的方式訓練你的心，你將有能力看到某種事物的不同面向，區分事物。是的，是分析的知識，當你分析，這知識將會增長。因此，有些禪修者他們保持他們的修持，修持…，他們哭了，如此地敏感，他們知道心是非常的無常。在佛陀的教導中，這因果的修習是非常重要的，因此你需要訓練這因果於龐大的事物及微小的事物。微小的事物，你知道勝義諦的究竟色法、究竟名法，所以禪師取最小的事物，心路過程教導觀照。

當你觀照心路過程的一個心識剎那，你知道 17 個心識剎那的第一個心識剎那，我們稱為「有分心」（bhavaṇga）。「過去有分」（atīta bhavaṇga）、「有分波動」（bhavaṇga calana）、「有分斷」（bhavaṇga upaccheda），然後是「五門轉向」（pañca dvārāvajjana）。若你觀這五門轉向心的那個心識，它具有五蘊在那，色蘊在那，名蘊有四個。那時的感受即是受蘊，那時的想

即是想蘊，那時的行即是行蘊，那時的心識即是識蘊。五門轉向心在我們心裡生起，所以心臟的所有 54 個色法，我們稱為「色蘊」（rūpa khanda）。在五門轉向心的時候，心所共有 11 個心所在一起，在這 11 個心所裡的受心所，我們稱為「受蘊」；想(概念)，因為你在想某些東西，想（概念）在那，「想」在那即是「想蘊」；心識是「識蘊」，其他的心所則是「行蘊」。所以每一個階段(或狀態)都要觀其因果。過去五因是現在色蘊的因，一個一個地，一個一個地，你要專注。這是因，這是果；這是因，這是果；這是因，這是果。然後名法，這沒有直接地與過去有關，因此視你所專注的名法的現在因。「依處」（vatthu），你的心所依處。「所緣」（ārammaṇa），你的所緣；「觸」（phassa），接觸其他的心所(指五門轉向意觸)和過去心理狀態(指有分意觸)，心理結構。兩方面的「觸」。那些方法，每一個狀態你要專注，這是因，這是果；這是因，這是果，你要專注。一個一個地，一個一個地專注。然後，你要進入另一個階段。

（有位僧眾要求老師解說所緣與五門轉向心的關係。老師回應如下：）

答：其實，要解說那些事物，有很多很多與這有關係的東西需要解說，稍微解說。當我見到你時，第一個我的心理要素（名法），是「五門轉向心」（pañca dvārāvajjana）。其實，在每一個門裡這會產生。[12]其實

[12]轉向心若發生在五門心路過程則名為五門轉向心；若發生在意門則名為意門轉向心。

這心路過程是一個很大的項目，首先你先知道這心路過程是一個很大的項目，理解因果又是另一個項目，我們簡略的討論。

那麼，你知道這階段，然後下一個階段，全部的名法你都要修習，全部你都要修習，一個一個地，一個一個地，因果、因果、因果。當你修習一條心路〔的名法〕，有些禪修者需要花上幾個星期才能完成。因為，現在解說是很容易。一個步驟(或狀態)當你在修習時，你需要一再一再地修習直到你的心能夠徹底地、成熟地(完善的)觀察。下一個步驟(或狀態)也要修習直到你的心能徹底完善的觀察，再下一個步驟(或狀態)也是一樣。所以，一個心路過程，你要訓練一個星期，二個星期，有些禪修者需要三個星期。過後，你就很容易專注了，過去世的死亡時刻，現在世的心路過程，每一個步驟你都很容易專注。因果，因果，這因果的公式，你很容易地使用。這是第一步驟的最先訓練。

過後，還有很多的心理狀態在那，一個一個地，一個一個地訓練，要完成這訓練，有些禪修者需要花上幾個月的時間，可能四個月、五個月、六個月、一年，他們需要依次第地修習全部。若有的人很細心地依次第做，一段時間後，一天天、一天天地更有興趣，更喜悅、更快樂，因為更增加因果知識。在佛陀的教導中這知識很重要，增加更多的能力看待世間的事物之因果。若因果知識很高，「無我見」也將很強，「我見」將很少。

我們解說了一條心路，每個心識剎那，你都要訓練因果、因果、因果。當你如此的訓練一條心路後，你的分析知識增加很多。如公式，你運用於任何的東西，首先，你運用這公式於這事物，你可以運用這公式於下一個事物。

另一個例子，你觀一個所緣，想所緣(法所緣)。那有很多種類心路過程在善的部分。但那八個裡面，禪師歸類為四，因為「有行」與「無行」不能被視為心理要素(心所)，但「喜俱」(somanassasahagata)「智相應」(ñāṇasampayutta)，喜與智。第一個心路，第一條是喜與智慧(喜俱智相應)。第二是喜與無智慧(喜俱智不相應)。第三是無喜與智慧(捨俱智相應)，我們稱無喜為「捨」(upekkhā)。第四是無喜與無智慧在那(捨俱智不相應)，共四個方式。喜俱智相應、捨俱智相應、喜俱智不相應、捨俱智不相應四個方式。這每一條心路(四種)你都要使用同樣的方式專注，同樣的東西，因果、因果、因果，當你如此地使用時，你分析的知識進一步增長。當你基本上直接的訓練這個時，有點困難，因為你得多一點的學習，可是，禪修者已經有了禪定，禪修者已經擁有了色法與名法的知識，那將沒有多大的問題。因此，若你直接下手則會有點困難，有點複雜。但禪修者已經次第地修習色法的知識、名法的知識，現在是因果的知識。所以，對如此的禪修者而言，是不怎麼困難的。他如此的對每一個心路修習因果、因果、因果。

然後，看的所緣(色所緣)，你可以看眼十法聚。顏色，顏色是無常的，苦、無我及不淨。這些方式你都要修習，每一個狀態都是因果、因果、因果，這是在意門心路過程。全部在一起共有二十四條〔心路〕，你得在眼門裡修習。這是善的部分。

在不善的部分，你也要修習十八條〔心路〕，同樣的方式，眼門、耳門、鼻門、舌門及身門。同樣的方法你要修習，通常禪修者需要花上幾個星期以完成一門的修習。肯定的幾個星期甚至有的是幾個月才能完成一門的修習。所以，禪修者得修習幾個月。因此，禪修者增加了觀察因果的能力。早前他們也擁有禪定、也擁有觀禪禪定，但當他們修習這因果，他們的觀禪禪定變得非常非常的強，有些禪修者幾個月內都沒有中斷他們的〔觀禪〕禪定，持續地，今天也具有〔觀禪〕禪定，明天也是，如此強的〔觀禪〕禪定力在這階段生起。因為，主要的貪愛減少了，錯見減少了，慢、自大減少了，「貪愛」(lobha)、「錯見」(diṭṭhi)、「慢」(māna)減少很多，更理解「無常」，更理解「苦」，更理解「無我」，主要是「無我」。這因果的知識增加「無我」的知識，因此，這時的禪定非常平衡、自然。不管你做什麼，〔觀禪〕禪定都不會中斷。禪修者獲得如此強的〔觀禪〕禪定。許多的禪修者如此修習，當他們來小參時，當他們解說他們心的感覺時，眼淚都流下來了。我們有些禪修者在這階段是如此，是那麼地敏感。這需要持續地修習，這部分也是帕奧禪師在教導因果的其中一部份，

非常重要的部分。然後，下一個部分也是禪師在教導的，這部分也是非常重要的部分。

那麼，當我們在聽這修法，感覺是如此的複雜，但當我們來到這階段時就不那麼的複雜了。那麼，我們祝福大家每一位都有能力來到這階段，及正確地修習禪師的教導。我們祝福大家都能擁有正確的因果知識及祝願大家能證得道果及涅槃。

其實，現在我們解說了因果的更深層面，但每天在你的修持中也可以簡略地修習一些，不是在禪坐的時間，不是在禪定的時間，當你行走時，或做事時，你的心沒有很好的運作時，那時，你可以做一點的分析因果，10 分鐘、15 分鐘，那是很有幫助的，較後當你來到這深入的修習時（這階段時），是很有幫助的。現在，你分析我們的生命是色法、名法，你專注一點因果。你看，現在你攝取食物，因此你的生命在那，明天你也攝取食物，你的生命還在那。你停止攝取食物，你的生命就消失了。所以，我們的生命需要食物，而且是整個生命期。呼吸，我們呼吸所以我們的生命在那，當你停止呼吸，生命就不在那了，若呼吸，生命就存在那。這是簡單的方法、粗略的方法，你可以修習因果、因果。

「樹」，你可以看到樹因為有水在那，樹在那；若沒有水在那，樹將會消失。因為太陽在那，因為太陽的到來，所以樹則在那，若沒有太陽，樹則會消失。類似如此，世間的任何東西都是因果。簡單地，以粗略的方式你可以專注、分析。5 至 10 分鐘，但不要在禪坐時間內或禪定時間內分析，直到你來到這階段，但當你行走時，做某些事或其他不重要的事時，你可以分析這個，對以後很有幫助的。這是一個很重要的知識。我們的佛陀也是修持這知識，佛陀的覺悟到來，因為分析這因果的緣故。因此，祝大家能次第地修習，具有信心，有一天能修習到達這程度及祝福大家能擁有這些重要的知識（觀智），證得道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2011.02.23 講於龍樹林僧寺）

Paccaya Pariggaha Ñāṇa 09
緣攝受智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

我們已解說了這「緣攝受智」，在佛陀的教法裡也在解說這，帕奧禪師也是一樣，非常清楚地解說這知識(緣攝受智)。開始時，我們需要這方面的一般性知識，較後我們需要更深入的，從究竟法上，色法及名法，每一個心識剎那都具有五蘊，每一個蘊都有因果。所以，詳細地當我們專注、分析、培育因果知識，當我們訓練我們的心於觀照因果，過後它變成知識(智)，因為訓練，過後我們可以觀照到真實的因果，透過這樣的訓練我們可以擁有真實的理解。其實，我們要的是那樣的理解，而那是最後的結果，但要達到這樣的理解，首先我們需要訓練。經過訓練，我們可以觀照到色法、名法及因果。當能觀照色法、名法及因果時，理解就會到來。對這世界，心、身體、五蘊，每一個心識剎那都具有五蘊在那。所以，這部份是禪修者所需要知道的。這些已在過去的討論中討論了。今天，我們會進一步地解說這觀智。

我們大家都知道為什麼我們要有如此的訓練，我們要有如此的理解，我們需要是因為我們的心需要訓練。否則，若沒有「訓練」，我們是無法做世間的任何事，即使是現在我們在做的事——「說話」，也是需要訓練的，母親曾訓練我們說話。父母親曾訓練我們說話，剛開始時，我們只知道「哭」而已，但經過父母親的訓練，慢慢地我們學會「說話」。同樣的道理，這分析的知識，沒有經過訓練是不會到來的。若要擁有這分析的知識，必須有分析的訓練，這訓練是透過修持而來，所以我們需要分析這名法、色法。進一步我們會討論這部分。

我們解說因果的知識，帕奧禪師教導我們如何修持這因果法。其實，我們需要逐一地修習因果法，否則真正的知識無法到來。唯有逐一地、持續地修習，真正的知識才會到來。所以，我們需要培育分析能力，這是因，這是果；這是因，這是果；這是因，這是果。我們需要持續地訓練這分析能力，真正的知識才會產生。真正的知識不是從「看」而來，如我可以看這因果、因果，但那不是真正的知識，因為現在我在訓練，所以我可以看到，但當我們在修習這因果、因果時，另一種能力、另一種力量產生，在極短的時間，我們可以清楚地更理解這因果法，這能力我們稱為「因果知識」(緣攝受智)。

在開始階段，這逗留很短的時間而已，如禪那定一樣，在開始時出現的時間非常短暫，我們一再地培育這分析能力，我們更進一步地、不斷地培育這能力，過後它延長至 5 分鐘、10 分鐘，非常清楚的見解產生，非常清晰的理解因果。但它只保持 5 至 10 分鐘而已，又消失了，沒有再出現，但專注能力(觀照能力)尚存在那，專注能力不是知識。這能力還在培育中，若你進一步地培育，它將到來 1 小時、2 小時、3 小時，甚至維持一整日，任何時候你都能擁有它。這才是真正的因果知識。

不然，你訓練這因果知識，你以為你已經圓滿這因果知識，那不是真實的，但真實知識的到來，若你不斷地修習、修習…，它會從另一邊展現出來這個法的效益。當你不斷地修習，某些東西在另一邊增長，這稱為真正的因果知識。這對禪修者的生命而言是很需要的，會擁有真正的快樂。不然，我們只是看這修持，完成這課程，但無法獲得真正的知識，我們只是完成這課程，但無法嚐到真正的「法」。若你要嚐到真正的「法」，你需要有真正的知識，沒有對「法」有任何的疑惑，非常清楚「法」，對佛陀的教導、帕奧禪師的教導、好的老師的教導都沒有疑惑，非常清楚。不然，較後當你完成了這課程，有時還會有一些諍議：「為什麼這課程不正確。」等如此之諍議存在那。但若真實地理解其價值，是不會有任何的諍議在那。真實地從心裡產生信心，那麼，禪修者要依如此的方式對今世修習。

若完成了今世的修習，禪修者需要對過去的第一世修習，這過去第一世(前一世)是從過去的第二世(前二世)而來，過去第二世(前二世)臨死時的無明、愛、取、行、業的五因到來，所以過去的第一世(前一世)生命到來(產生)。因為這五因，所以前一世生命到來。這是前二世與前一世的連結關係。然後，對結生心的因果，再結生的鏈結時刻；然後，是對有分的時刻的五因；然後，是心路過程，全部的五門。你需要一再地重複修習這些項目，然後禪修者又要再進一步地回溯另一個前一世、另一個前一世、過去幾世，為什麼我們需要回溯過去幾世的修習呢？是為了增加我們的能力，主要是令我們觀照的心更廣闊。若我們在很狹窄的範圍觀照因果，我們所得的知識也會是很狹窄的。

若你修習過去幾世，心變得廣闊。過後，我們得前往未來世修習，我們需要看我們今世是如何死的。若今世沒有證果(阿羅漢果)，則表示肯定尚有未來世，未來世怎麼樣發生(產生)呢？在臨死時是怎樣的五因存在呢？它是如何與下一世連結的呢？在下一世裡我們做什麼呢？它們的連貫、因果關係。下一世、又下一世地，對未來幾世修習，因此我們的心變得比較廣闊，我們的因果知識也會在更廣闊的範圍。例如，若你只是想今天而已，那麼你的心只能理解今天而已。若你也想昨天及明天，那麼，你的心更廣闊的看這三天。若你看過去幾天及未來幾天，那麼你的心就更廣闊的看幾天的範圍。

通常，我們的心喜歡住在狹窄的範圍，我們令心更廣闊，透過觀照過去、現在、未來。未來，若我們能結束輪迴於未來幾世，就得觀照直到那個時候，不然是菩薩或有一些特殊的「願」在那，有一些期望，可能在未來世尚有幾百千的未來世。當觀照幾世的因果後，需要把心導向更遠的未來世，直到最後一個未來世，什麼時候、在什麼地方，以什麼禪修終止這輪迴、再生的鏈結、再結生的關連。可能你會成為「佛陀」，可能幾年後證果，你需要把你的心導向那個時刻及觀照以什麼所緣你證得佛果，或以什麼所緣你證得阿羅漢果，你死於什麼時候，什麼所緣會到來，這些你都要分析。因為，佛陀的教導是需要理解開始、中間及結束的。因此，再生的鏈結是過去的開始、現在及未來的結束，所以我們需要

過去、現在、未來的因果關係，這整個輪迴的〔因果關係〕，我們都要修習。所以，我們才可以有完整及很強的知識，這樣才真正足夠強而有力地令心進入更高的層次，才能強而有力的進入更深的觀智，甚至若可以的話，足夠強而有力，能達到最高的體證。我們需要如此的方式訓練我們的心於因果法。

這是依據帕奧禪師所教導的，也是依據佛陀所教導的。因為當佛陀開示佛法時，他解說過去、現在、未來，最終回到名色法的解說，當他整夜給予開示「法」時，這整個東西(法)都是自然發生的。許多的人在聞法後都得體證，因為佛陀的能力是無人可比的。但其他的老師，則需要顯示他們培育心的方法。因此，帕奧禪師也攝取佛陀的某些部份，顯示給我們這一套的方法，若我們能真正的隨學，我們也會獲得真正的知識。

帕奧禪師教導「緣起第五法」(五蘊法)後，當訓練了「緣起第五法」之後，禪師教導、訓練我們「緣起第一法」（paṭicca samuppāda），有十二個的環節(十二緣起支)，「無明緣行、行緣識…」(Avijjā paccayā saṇkhāra paccayā viññāṇam…），這十二支的因果關係。禪修者需要訓練他的心觀照這十二支緣起的因果，因為「無明」（avijjā）是「行」（saṇkhāra）的因；緣於無明，行生起。其實，在無明裡，也存在「貪愛」（taṇhā）及「取」（upādāna）在那；在「行」裡則也存在「業」在那，其實是五因。「無明緣行」（avijjā paccayā saṇkhāra），其實是五因在那。這五因，但在這方法裡沒有解說這五因，是解說二因，因為這二因，再生的鏈結產生，結生

識生起。所以，這結生識是有很多因素〔而成就的〕。然後是名色，也是很多因素〔導致的〕，接著是感官(六處)的接觸 phassa（觸），也是有很多因素，禪修者需要訓練〔觀照的〕。「受」（vedanā）、「愛」（taṇhā）、「取」（upādāna）、「有」（bhavo），「生」（jāti）、「老死」（jarāmaraṇa）等這每一個階段都有許多因素，有許多的東西需要訓練，每一個階段都逐一地觀照其因果、因果、因果…。

但你有了這知識，你需要把這些因素區分開來。首先的二因素是來自過去世的，「無明」與「行」是來自過去世，再生的鏈結的心識(結生識)，我們稱「識」（viññāna)、「名色」(nāmarūpa)、「六處」(salāyatana)、「觸」（phassa）、「受」（vedanā）、「愛」（taṇhā）、「取」(upādāna)、「有」(bhavo)，直到「有」(bhava)是現在世的；「生」(jāti)，再生、「老死」(jarāmaraṇa)，這來自下一世。其實這十二支有二支是屬於過去世，八支是屬於現在世及二支是屬於未來世的。二支是從過去世、八支是從現在世、二支是從未來世而來，這些的連結，禪修者是需要觀照的。

然後，這三世又要回溯過去世(即回到過去世觀照這三世的連結)，未來世也如此三世、三世的觀照，以這樣的方式觀照因果、因果、因果…。現在只是簡略地解說。如此的過程，禪修者需要觀照因果、因果…，然後當禪修者，培育這因果法，其知識變得更成熟、更完整。但他們不是達到證悟的階段，因為有些禪修者有時他們會進到很深的狀態(階段)，但對一般的禪修者而言，是

不足夠強而有力的。所以，我們需要進一步地培育，以進入更深的觀智。我們需要進一步地培育。

現在，有些禪修者在培育這觀智，他們可以擁有這知識(觀智)，他們可以看到每一個事物都是因果，但過了一些時候，他們停止修習因果，他們又再想世俗的事物，世俗概念，如「你、我、他等」，有很多如此的談話，這又減低了這知識，又增加世俗的心，因此這知識可能再滑落，因為還沒有證果的關係。這知識可以滑落，雖然不是100%，但這知識是可以滑落的。所以，禪修者的責任是當他有了這知識，他需要進一步地培育這知識，保持這熟練(自在)度直到足夠地強而有力，今天、明天、後天、這星期、這個月、下個月、今年、明年，有一些時段，直到觀智圓滿之前，他都要維持這知識。然後，在未來當他們證果後，這知識才平穩，不會滑落。直到體證及平穩之前，這知識還是會滑落。所以，還是有危險在那，但在你修習的期間，是非常清楚的。

所以，你曾見過有些禪修者，當他們修習時，他們的修持非常非常好，非常清楚，更理解。但過了一些時候，當他們去教學或做其他事物，他們忘了修持，他們缺乏(缺少)修持，情緒又到來了，其他的弱點也來了，因為這知識不足夠成熟，他沒有維持它。所以，不管你做什麼，直到這知識圓滿之前，你都要維持這修持，因為這知識還未圓滿，我們的「隨眠煩惱」（anusaya）還在底下，它們隨時都可以生起，所以我們需要進一步地培育。但這知識是很有價值的，很有力量的，因此在你未證果前暫時你可以看到「法」，嚐到「法」。

我們已解說了這觀智，也知道若我們沒有修習這知識會滑落。你們也曾看過有些禪修者非常精勤地修習，而且也完成了整個課程，過後有的卻越來越情緒化，甚至有的過後還俗。為什麼這會發生呢？不是禪修的錯誤，因為他不知道如何管理這禪修，因為他的禪修未帶到體證(證果)的階段，他的禪修只是提升到某種程度而已，但它還未平穩，世俗心又再增加、增加「他、我」、「她非常好」、「我非常好」等，這類的概念增加，因此禪修滑落、滑落、滑落，而這部分(世俗心)增加，最終我們執取某些東西，瞋恚某些東西。這不是馬上發生，而是慢慢地在發生。若任何人有很強的觀智、因果的知識，不能在一天內令心往下滑落，最少需要一年的時間，慢慢地滑落。因為今天你執取一點：「啊！我的信徒非常好。」只是一點而已，它不會影響你的禪修，明天或下星期也不會有影響，下個月，只是一點的影響。如此，對很強的觀智，不會在一天內產生影響的，只是以很慢的方式，慢慢心滑落下來。最後，一年、二年後，才完全地成為不一樣的人(普通人)。他對禪修的信賴缺乏，他缺乏修持，他較多想信徒，建築、財物等的事，缺乏禪修的原故，因此，心只在這部分活躍(操作)，最終生活像世俗人的生活，生命如世俗人的生命，想其他的東西，還俗。然後，責備都往老師這邊來。但其實所發生的是他自己沒有足夠的修持。

因此，我們應該怎麼辦呢？不管我們做什麼，這部分我們時時都要照顧到，若你有觀智(知識)，你需要一再一再地修習。例如，你擁有許多種類的工具、武器，

觀智的武器，名色法的武器、因果法的武器，你擁有一些這類的武器，你把它們收藏深鎖起來，很久沒有打開，將發生甚麼事呢？將生鏽。你拿出這些刀子切某些東西，不能切，因為生鏽〔變得很鈍〕的原故。觀禪也是如此，若我們沒有時時令它鋒利，它就會生鏽而鈍化。任何時候你要使用它來切斷煩惱，但不能切斷，因為已經生鏽了。你需要做的是什麼呢？你知道你的武器在那，你的工具在那，你需要把它拿出來及〔使用某些方法〕令這工具變得鋒利，你要檢驗你的槍等，確定它能操作正常，然後才把它收藏好及鎖好。幾天後又把它拿出來，同樣地你又做相同的事。現在，你可以在任何時候當你需要時，你可以使用。任何的危險到來，你的工具在那，你可以使用它來「砍」(切)。任何煩惱的危險，貪欲、瞋恚到來，你可以使用觀禪的工具來切斷它。若不足夠鋒利，你無法砍斷。你工具的效力不大，沒有能力切斷煩惱。因此，修持很重要，進一步地維持這修持也是非常重要的。

所以，我們要如此地培育因果法，其實因果法的題目是非常、非常廣闊的，縱使花上整個生命的時間都可以談論它。這科目，過去、現在、未來、內外等許多事物都不離因果。所以，佛陀主要在解說這部分。佛陀在解說時有很好的、很清楚地解說，因此有許多人獲得很清楚的知識而證悟，但我們沒有這能力，唯有佛陀擁有這方面的能力。其他的人只能解說法、跟隨法，訓練心導向法，才能嚐到法，這是對因果知識的簡略解說，若你有任何問題可以提出來。

問：(問題不清楚聲音很小)

答：如「種子」，一棵樹的種子，當你種植時，同樣種類的樹會生長。你又種植同類的種子，相同種類的樹又會生長。相同的東西，我們生命的再生鏈結(生死輪迴)的過程也很相似，很相似的過程，即使我們投生到三惡趣也很相似，然後又回到善趣(上界)也很相似，那個過程還是一樣在那，唯一不一樣的地方是「形狀」，他們理解這「形狀」，因為他們是以清澈的心觀照，不是以煩惱心觀照。若他以煩惱心觀照，「我要看這個」，不能，他們需要在清澈的心(清明的心)觀照，在這清澈的心，他們理解「啊！是這、是這…」因為，是處在清澈的心裡，理解也在那。

這可能產生疑惑是正確的，但這教導你需要透過「信」來接受它。開始時，我們只能透過「信」而接受，佛陀所有的教導，開始時只能透過「信」來接受。這是佛陀說的，我也一樣培育禪定，但我們不曾嚐過「禪定」，我們不知道「禪定」，但只是相信佛陀是正確的，是對的。我們對佛陀所言，持有「信心」，所以我們在修持。同樣地，其他法，其他修持也是一樣，我們持有對禪師的「信心」，若沒有「信心」，我們無法修持。首要的事是我們無法以言語如實地解說這事物。佛陀說涅槃、涅槃，我們也解說、解說。同樣地，即使我們窮這一生都在解說這，也無法解說真實的東西，真實的東西到來，唯有當你真正的進入觀禪裡面(唯證方知)。這些，我們只能解說局部的，但真正的理解是來自真正的禪修經驗。

問：他所問的是有關「願」的問題，有的人願成佛，有的願成為辟支佛，有的願成為阿羅漢，他問是否這「願」可以更換嗎？透過任何的原因。可能早期他修持是為了證入佛果，經由其他的原因他可以更換至證入阿羅漢果，早前你願在未來世證入，但現在你想要在今世就證入，它可以改變嗎？

答：其實可以改變，若他沒有在早前為佛陀所授記，任何一位佛陀授記為：「在未來世你將成為佛陀或辟支佛或阿羅漢，那時是某某名字」，此類的授記則絕不能改變，在這之前都還是可以改變的。

另一個東西，在開始階段，是現在我們在禪修，我們看到很好的僧眾在修習菩薩道，自己覺得也想如他們一樣修習菩薩道，將來要成佛，如此，這類的願可能會發生，因為我們對那位僧眾產生執取，我們執取那「人」。但那還是未完全的純淨，心還是對那樣東西有執取。較後，我們禪修，進入很深很深的層次至到「行捨智」（saṇkhārupekkhā ñāṇa），來到這層次，過後真實的事物發生了，真實事物到來因為這「捨」（upekkhā），自然地顯示你方向，「你已經修學錯誤的方向了，現在你要為證入涅槃而修學。」真實事物到來。有些禪修者，早期他們是為了證入涅槃而修持，但當他修持至「行捨智」階段時，但他們試、試，不斷地試，都無法證入，他們找出原因，當他們找出原因時，啊，他理解他今世無法證入，有某些的期望存在，早前訓練心需要到未來世。在生命裡這類事可能發生。

因此在觀禪裡，你的心是深入的、平穩的，所以你的修持，通常你的心是打開的，你以純淨的心觀照「行法」，你在觀照未來世時是自然地進行而非執取，大多數所看到的是正確的。但「啊，我要看這個」，你持有渴望及捉取，有時可能正確，也可能是不正確的。

問：所問的是相同的問題，他問當我們看過去、現在、未來，可能會是推測的嗎？可能有些禪修者認為：「可能我有這樣的過去世，有那樣的過去世…」另一個他所問的是，是否與看過去的知識（宿住隨念智）有關連？

答：其實，他們有關連的，但在觀禪裡，我們是觀照其名法與色法。有一點的類似，但在神通裡，我們看的是「形狀」，而且是依次第的，但在觀禪裡我們沒有依次第的看，沒有依次第的觀照，只是在某些地方，某些地方，我們觀照而已。若禪修者沒有真正的以「捨心」來觀照，這個可以是「錯誤」的。若禪修者是以真正的「捨心」，很放鬆、放鬆地觀照，那可能可以是正確的。這要視禪修者的能力而定。無論如何，對一位很好的修持者，通常是能理解的，超過 90%是正確的。但有些百分比是猜測的，是會不正確的。

問：若一個人是猜測的修習觀禪是否足夠。

答：其實，也在培育觀禪，但還不足夠強而有力，所以禪師鼓勵你看到真正的，觀禪才會很強。事先我們知道有過去世，一定有執取的心，你觀照那執取的心，觀照它的因果是比較有價值的，也比較容易。因此，真實的東西是比較有用、比較有價值的。

問：在《清淨道論》有說到一位住持，他還是一位凡夫，有些人期待他證入涅槃，他改變其意欲而證入阿羅漢果，這是屬於一種改變「願」嗎？

答：那是不一樣的，非常罕有的。其實，他已幾乎完全成熟了，任何時候他都能證入，這是罕見的事件。他是因為有某些期望在那，有很小的期望，因為這，他沒有證入，但當他移除那期望，在這階段，他能證入，因為他有這如此很強的能力。「法」說這很強的培育稱為「khippanisantata」，即是我們說的可以馬上證悟的能力。這是那些有很好培育的人可擁有的〔能力〕，因為這很特殊的能力，這可以發生，這是很罕有的。因為，他沒有受到佛陀的授記，所以屬於未決定性的。若佛陀授記他：「在彌勒佛時期，如何…如何…」那就無法改變，他因為沒有被授記，所以可以改變。

問：從尊者的解說中，是否某些人只是在修習這「緣起」而已，對緣起有清楚地理解而達到體證？

答：是的，有些禪修者可以，對那些過去有很強能力的，他們可以帶至到達體證。你們所知道的我們的佛陀，還是菩薩時，但他曾經有過修習緣起，曾修習因果，因為這因果法的修習，在黎明的時候，他得以證入阿羅漢果及完全地達到圓滿的證悟—佛果。同樣地，有些可以，其實，禪師的教導也是可以的。因為，禪師也教導這全部的方法，在這因果階段，過後在其他次第裡，在「生滅隨觀智」、「壞滅隨觀智」，也是同樣的東西，我們需要再修習。這因果、壞滅，這因果、中斷。禪師也是取同樣的東西。

問：即使我們學完了觀禪，是否還要繼續修這因果嗎？

答：是，不需要每天，但對這方面要時時保持警覺(覺照)。

問：因果智的「智」與較後的觀智的「智」，這二個相似的「智」；它們相互的關係，可否請尊者解釋清楚？

答：我給一個世俗的例子，你知道我們曾在學校裡學習，學校給很多科目，如數學、科學等，我們都需要學習，今天你要經歷它，明天也要經歷它，但當你經歷這數學時，你會更理解。若你經歷科學，也會更理解，其他的科目也是如此。今天你做這些，明天你也有能力做這些，今年、明年你都在做這些，天天你都做學校的課業，你完成學校的課業，當你完成了學校的課業時，你忘了那些東西，但某些東西發生在你腦裡，你的心裡，早前你無法有很好的思考，某些東西到來，你無法有清晰地理解，現在畢業後，你可以專注，有很清晰的理解。有受教育的人與無受教育的人是不一樣的，因為有受教育的人，他有知識去分析世間的任何事物。他可以透過方法去看事物。因為，他之前有些訓練，有能力觀照某些東西，這稱為「知識」。受過大學教育後，他有這知識去專注，有更清晰地專注，比起其他人。但其他的則：「啊！這對我很好。」

同樣地觀禪，當你在做分解法的部分時，今天你觀照名色法，愉悅的觀照，明天也如此做，當你如此做，你會較理解名色法。在另一方面，很強的「見」(因果

的理解)生起。當你專注這身體，啊!這身體是因果，這受也是因果，許多方式能自然地專注，這稱為「知識」。但一般上，如果你沒有再進一步培育這知識，「啊！這人很好。」這錯見又來，若你訓練早前的那個〔因果的理解〕，你就會以另外的一個角度看這人，這人也是因果法。同樣的方式，全部世間事物，能自然地以智慧觀照，因果的智慧，我們稱為「因果的知識」。我們做某些事(訓練觀照)，但真實的東西是另一個很強的知識將出現，這稱為「智慧」（paññā）。

我們已完成解說了這「緣攝受智」的部分，下一個也是可以培育的觀智，即是「思惟智」(sammasana-ñāṇa)。我們也會在往後討論。我們祝福大家每一位能依次第地培育這禪修，及擁有很強的決意持續修習至到體證。我們也祝福大家能成功地培育這觀智，而且是很強的及達至你們最高的期望。

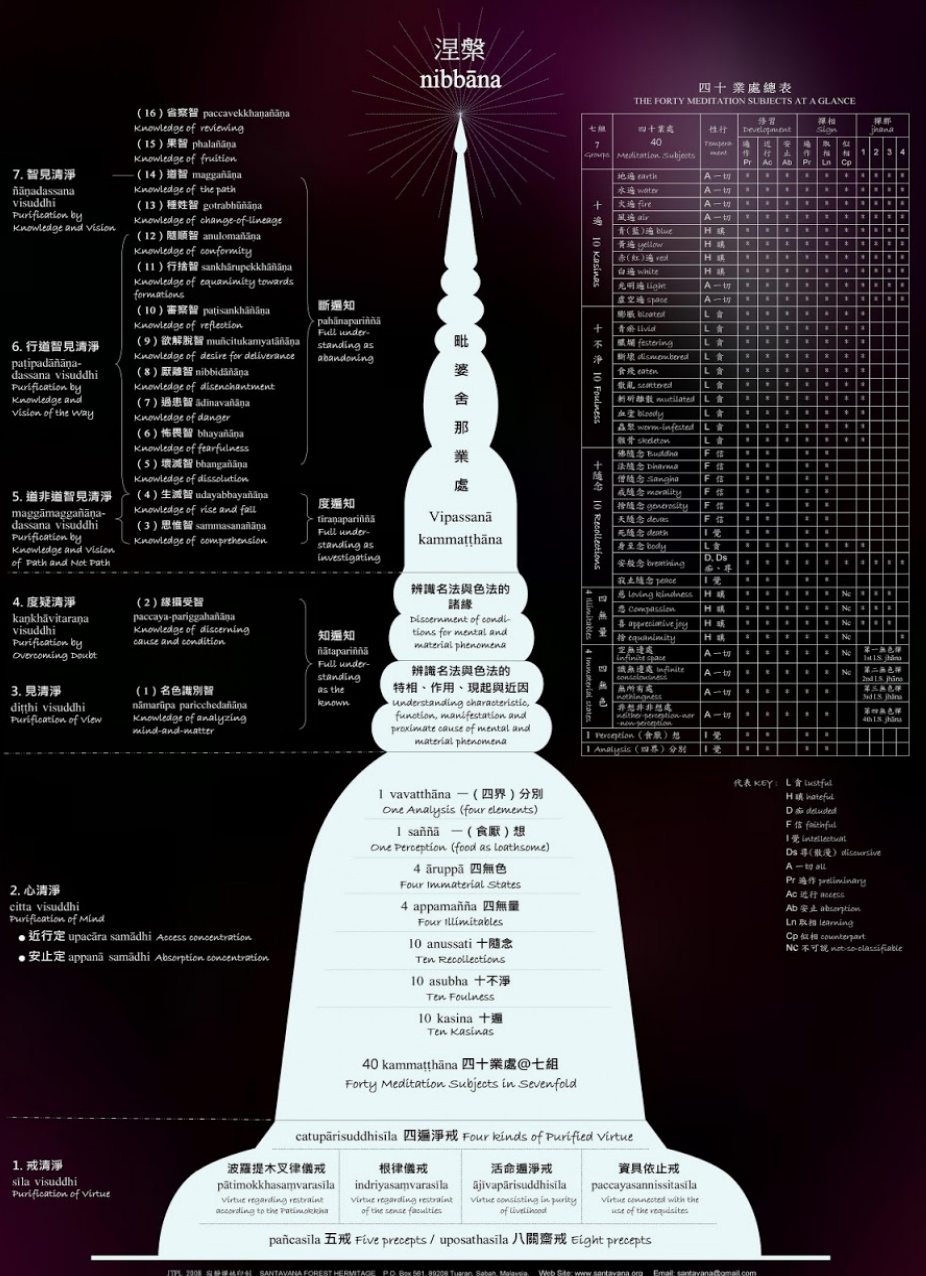
Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2011.03.02 講於龍樹林僧寺）



Sammasana Ñāṇa 思惟智

VISUDDHIMAGGA
清淨道次第
THE PATH OF PURIFICATION



四十 業處總表
THE FORTY MEDITATION SUBJECTS AT A GLANCE

七組 7 Groups	四十業處 40 Meditation Subjects	性行 Temperament	修習 Development 遍作 Pr	近行 Ac	安止 Ab	禪相 Signs 遍作 Pr	似相 Ln	似相 Cp	禪那 Jhana 1	2	3	4
十遍 10 Kasinas	地遍 earth	A 一切	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	水遍 water	A 一切	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	火遍 fire	A 一切	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	風遍 air	A 一切	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	青（藍）遍 blue	H 瞋	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	青遍 yellow	H 瞋	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	赤（紅）遍 red	H 瞋	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	白遍 white	H 瞋	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	光明遍 light	A 一切	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	虛空遍 space	A 一切	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
十不淨 10 Foulness	膨脹 bloated	L 貪	○	○	○	○	○	○				
	青瘀 livid	L 貪	○	○	○	○	○	○				
	膿爛 festering	L 貪	○	○	○	○	○	○				
	斷壞 dismembered	L 貪	○	○	○	○	○	○				
	食殘 eaten	L 貪	○	○	○	○	○	○				
	散亂 scattered	L 貪	○	○	○	○	○	○				
	斬斫離散 mutilated	L 貪	○	○	○	○	○	○				
	血塗 bloody	L 貪	○	○	○	○	○	○				
	蟲聚 worm-infested	L 貪	○	○	○	○	○	○				
	骸骨 skeleton	L 貪	○	○	○	○	○	○				
十隨念 10 Recollections	佛隨念 Buddha	F 信	○	○		○	○					
	法隨念 Dhamma	F 信	○	○		○	○					
	僧隨念 Sangha	F 信	○	○		○	○					
	戒隨念 morality	F 信	○	○		○	○					
	捨隨念 generosity	F 信	○	○		○	○					
	天隨念 devas	F 信	○	○		○	○					
	死隨念 death	I 愛	○	○		○	○					
	身至念 body	L 貪	○	○	○	○	○	○				
	安般念 breathing	D, Ds 癡、尋	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	寂止隨念 peace	I 愛	○	○		○	○					
四無量 4 illimitables	慈 Loving Kindness	H 瞋	○	○	○	○	○	Nc	○	○	○	
	悲 Compassion	H 瞋	○	○	○	○	○	Nc	○	○	○	
	喜 appreciative joy	H 瞋	○	○	○	○	○	Nc	○	○	○	
	捨 equanimity	H 瞋	○	○	○	○	○	Nc				
四無色 4 immaterial states	空無邊處 infinite space	A 一切	○	○	○	○	○	Nc	第一無色禪 1st IA Jhāna			
	識無邊處 infinite consciousness	A 一切	○	○	○	○	○	Nc	第二無色禪 2nd IA Jhāna			
	無所有處 nothingness	A 一切	○	○	○	○	○		第三無色禪 3rd IA Jhāna			
	非想非非想處 neither-perception-nor non-perception	A 一切	○	○	○	○	○		第四無色禪 4th IA Jhāna			
1 Perception（食厭）想		I 愛	○	○		○	○					
1 Analysis（四界）分別		I 愛	○	○		○	○					

代表 KEY：
L 貪 lustful
H 瞋 hateful
D 癡 deluded
F 信 faithful
I 愛 intellectual
Ds 尋（散漫）discursive
A 一切 all
Pr 遍作 preliminary
Ac 近行 access
Ab 安止 absorption
Ln 取相 learning
Cp 似相 counterpart
Nc 不可說 not-so-classifiable

JTPL 2008 菩提禪林印制 SANTAVANA FOREST HERMITAGE P.O. Box 561, 89208 Tuaran, Sabah, Malaysia. Web Site: www.santavana.org Email: santavana@gmail.com

Sammasana Ñāṇa 01
思惟智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

我們已經解說了「名色分別智」及「緣攝受智」，依據帕奧禪師的教導，可以用各種方式進一步解說，我們已依據佛陀所預期、帕奧禪師所預期的，簡略地解說了相關的觀智。若大家對這兩個觀智尚有疑問，可以提出來討論，不然我們就將解說下一個部分「思惟智」(sammasana ñāṇa)。若今天你對名色、因果還有疑問，我們可以討論。

依據佛陀及帕奧禪師的教導，次第的修學是很有幫助的。首先，我們理解名色法，理解因果法，進一步我們更詳細地理解名色法及因果法。在「思惟智」(sammasana ñāṇa)階段，我們需要以很多的方式來觀照。對一件事物，我們要以許多的方式來理解，如帕奧禪師所教的「相」(lakkhaṇa)、「味」(作用，rasa)、「現起」(paccupaṭṭhāna)、「近因」(足處，padaṭṭhāna)，這四個方式。例如，你看這樣東西，一般上我們知道這是「杯子」，但你從四個方向、四個角度來看，你便能更理解這東西。從上面看，你知道上面是藍色的，你轉到另一個部位，下方是白色的，這邊則有一個把手在那，另一邊又是某些東西在那，如此，你更瞭解這個「杯子」。

同樣的名色法，我們觀照「地界」以這四個方式觀照，什麼是「地界」的「相」？

什麼是「地界」的「作用」？

什麼是「地界」的「現起」？

什麼是「地界」的「足處」？

當對這「地界」的理解清楚後，禪修者需要進一步觀照水界、火界、風界及所有 28 種色法都要一一的以這四個方式進行觀照。然後，對全部的六個感官進行觀照、全部的三十二身分都要分析、觀照，以及所有的「名法」(nāma)，例如「心識」，我們以四個方式來分析，及「觸」也是以四個方式來分析它。所有的名法都是以如此的方式來分析、六個感官（六門）的所有名法、全部的心路過程，我們都要分析，我們一一的加以觀照，是要增長理解（觀智）。因此，當禪修者〔如此的〕分析名色法時，比起之前，他將獲得更多的知識(理解)。過後，他需要分析五蘊及緣起法的其他方法，「緣起第一法」。他都要以這四個方式來分析，當禪修者以這四個方式來分析、觀照思惟，他的知識（觀智）比起之前的，變得更廣闊。

早前，他也已有這個知識(觀智),「名色分別智」、「緣攝受智」，早前這些知識（觀智）已在那，之前他的知識只是這點，當他觀照思惟後，若他真正的依次第觀照思惟，他的觀智變得更加寬闊。現在的觀智變得更寬廣，是因為這種種的觀照思惟在不斷訓練心，這部分發生在這階段裡。其實，這是基礎的部分，我們稱為「相」、「味」（lakkhaṇa rasa），之後我們還需要更進一步的

培育，以其他系統來培育這「思惟智」。那麼你明白我們之前所擁有的名色法知識、因果法知識，這些知識〔可以〕透過觀照思惟變得更加寬廣。那麼，以如此的方式來修習觀照思惟，一再一再地修習直到完全地成熟、完全寬廣。然後，你也要省思名法、色法、名色法一起，及省思名色法為無人、無眾生。當他如此的修習，他將獲得比起之前更多的理解，這是因為多角度觀照思惟的緣故。

之後，接著要省思不淨觀，有兩種方式，「無識不淨」（aviññāṇaka asubha）及「有識不淨」（saviññāṇaka asubha）。「無識」（aviññāṇaka），我們知道是無心識的。「有識」（saviññāṇaka）則是有心識的。對我們自己的身體省思「不淨」，及對死去的身體（死屍）、外在的身體省思「不淨」。當我們專注我們自己的身體時，我們以五個方式專注。「臭氣味」（duggandha）、「糞便（不淨）」（asuci）、「疾病」（byādhi）、「老」（jarā）、「死、毀壞」（maraṇa），以這五個方式來省思色法。取一個色聚，以這五個方式省思它。臭氣味、不淨、疾病、我們變老得病及死去，這五個方式需要省思。當禪修者省思這些事物時，他將很容易及完整地進入進一步的觀禪。所以要以這方式來省思全部的色法。然後，要省思「七色觀法」（rūpasattaka）。稍後我們再回來。

「七色觀法」，即七種〔觀照〕色法〔的方法〕；還有「七非色觀法」（arūpasattaka），即七種非色觀法。在「七色觀法」與「七非色觀法」裡，你需要更完整的

修習。下一個部分更寬廣，即過後要修習（訓練）「七色觀法」（rūpasattaka）、「七非色觀法」（arūpasattaka）的「四十種的思惟法」，四十種的思惟無常、苦、無我。這三個是很大的範疇，心要在這很大很大的範疇裡訓練。

例如，我解說「七色觀法」。在色法的部分，對色法的七種觀照思惟法。第一個是「取捨色觀法」（ādānanikkhepana），「取捨色觀法」（ādānanikkhepana）的意思是我們身體的生起與滅去。這意思是我們的整個生命，思惟整個生命為 100 年，在這 100 年中發生什麼事呢？其實，不將身體〔視為〕身體而〔視為〕色法來專注。要專注色法的部分，開始第一要專注的是色法的部分，這色法發生了什麼呢？這色法成長、成長、成長…然後，這色法有時安住一些時候，有時就衰敗（蛻變）、衰敗、衰敗…過後就消失。在這 100 年裡全部色法的系統都要專注，從開始的誕生至死亡。之後，這部分若很清楚了，當禪修者對生命的整個系統能專注的很清楚，他可以訓練觀照生命於不同的部分或方式，首先是區分為三，我們稱為（vayovuḍḍhatthagāmi）「依年齡增長而消滅之色觀法」，這是第二種色觀法。

這（vayovuḍḍhatthagāmi）「依年齡增長而消滅之色觀法」是第二個方法，需要以不同的方式或形式來專注。首先，要把我們的生命分為三段，首是 33 年，第二是 34 年，第三是 33 年。首個 33 年裡的色法發生了什麼事呢？全部的色法在每一個時候都在變化、變化、變化…及在 34 年全部的色法消失並沒有延續到〔第〕34 年。

所以，在 34 年另一個色法持續、持續、持續，全部的色法直到 67 年。從 67 年也是另一個新的色法直到 100 年。100 年時，全部的色法消失。所以，以這方式分為三個部分，如此的觀照、觀照…當禪修者對這三〔個部分〕非常清楚後，需要專注〔每一個階段為〕十年，共分為十個部分。首十年，第二個十年，第三個十年直到第十個十年，首個十年的色法發生了什麼事？第二個十年色法又是如何？第三個十年又是怎麼樣？這是十年〔的觀照〕。當十年〔的觀照〕清楚後，則是五年，即是分為二十個部分，以二十個方式觀照身體。五年、五年、五年的省思。五年過後則是四年、三年、二年、一年，每一個一年直到 100 年。

然後，是四百個月份，〔及把一年分為四季〕，我們稱「utu」（時節、季節），然後將一個季節分為兩個月、兩個月、兩個月，一年六次過後，我們需要將一個月區分為兩個部分—月亮的生起及月亮的減退。如此的方式我們要專注，每一個 15 天、每一個 15 天，色法發生了什麼事？若以 15 天的區分法，即在 100 年裡需要專注兩千四百次。然後，需要專注每一天直至 100 年。一天也是分為許多許多的片段，早上、中午、晚上也是三個方式。所以，一天也是分很多時段。然後，全部的移動時刻，全部身體的移動，我們手的移動，身體的移動，全部的移動也是直到非常小、非常小、非常小的時刻，我們說非常非常小的時刻（極短的時刻）。現在，禪修者能觀照全部的時刻，色法的全部時刻，色法的如何運作方式。過後，禪修者可以輕易地觀照色法於每一

時刻。這是需要訓練，訓練每一時刻、每一時刻，這有賴於禪修者的能力，若他的修習是正確的，他的知識將會變得很透徹。若他沒有正確的修習，只是完成這事而已，他的知識不會很強。

那麼，在思惟智你理解第一是「七色觀法」（rūpa sattaka）；第二是「依年齡增長而消滅之色觀法」（vayovuḍḍhatthagāmi），第三是心生色（心等起色觀法 cittasamuṭṭhānarūpa），我們的心生色可以改變全部的色法，每一個時候都在發生。當你有好的心，全部的色法都會變得很好。若你有不好的心（不善心），全部的色法都變得不好。如此，好的心、不好的心，從誕生直到死亡，100 年間這心發生了什麼，這樣的專注心生色。然後，是時節生色（時節所成色觀法，utumayarūpa），食生色（食所成色觀法，āhāramayarūpa）及業生色（業生色觀法，kammajarūpa），全部都在改變。「時節」也是如此，現在是熱天氣，產生熱的色法，冷天氣產生冷的色法。「食物」也是如此，好的食物產生好的色法，也許不好的食物產生不好的色法。「業」（kamma），有些業產生好的色法，有些業產生不好的色法。如此方式，這四個的關聯。

然後，是「法性色觀法」（dhammatārūpa），「dhammatā」的意思是「自然」，自然色法也需要思惟觀照。世間的全部自然事物，全部的事物生起，一段時間在那後，然後消失，這些都需要專注。然後，對於全部的生命〔階段〕，所有世間的事物〔的觀照〕令禪修者的心變得更寬廣，這只是在色法的部分。現在，禪修者對內外的每

一事物的色法非常清楚。過後，要透過思惟觀照培育非色法的知識，這是對「七色觀法」（rūpasattaka）的基本解說。下一個要談的是「七非色觀法」(arūpasattaka)，也是非常精彩的部分，較後我們再解說。

「七非色法」（arūpasattaka）也是一個很有用的禪修，心的體制、心的順序（連續），如何專注這些心的順序，當禪修者有這「七非色觀法」（arūpasattaka vipassanā）修習的實際經驗，對他們而言很容易進入更深層的觀禪。下一回我們將清楚地解說這部分，這些是很有用，很精彩的部分。

你已瞭解這些，其實修習是很重要的，有次第的修習也是非常重要的。我問他們，當你在聽這些時，你在想什麼呢？慧悅尊者說：「需要有次第的修習，唯有次第的修習方能有好的成績。」那是對的，因為觀禪是普遍的，在任何地方都有觀禪〔的教學〕在那，觀禪變得狹窄或寬廣是不同的。許多的觀禪能產生觀智，但狹窄的知識是無法帶領心朝往證悟、道果，需要寬廣的知識。因為，在未證得道果之前，至少我們要克服我們的諸蓋、煩惱，至少我們要有能力讓心從煩惱中抽離出來。若禪修者有寬廣的知識，將沒有貪。當貪來時，很容易移除它。瞋心到來時，很容易移除它。癡心到來時，很容易移除它，任何的煩惱蓋到來都很容易移除。因此，要維持正念、禪定與智慧就容易了，這是在觀禪裡的基本重要能力。然後，我們才可以嚐試體證「法」。不然，若我們沒有這能力，我們想證悟那是不可能的事。所以，若我們的觀禪不足夠強而有力，無法移除我們的貪心、

瞋心、癡心。那又如何能帶領我們的心朝往證悟呢？因為若這觀禪無法移除你的煩惱，這心又怎能帶領你至證悟呢？首先，這能力是非常重要的，移除（去除）這些不必要的煩惱。然後，禪修者才能平衡、持續修持，這樣的心進一步地再修持，方能帶領這心達至證悟。

問：這裡的色法，指得是身體或外在的色法？都要修習十一個方式？

答：全部，在這個階段「法性色觀法」(dhammatārūpa)，「法性色觀法」其實指的是外在的色法、自然法，包括樹，石頭，世間的一切事物都包括在其中。

問：我們需要區分 100 年的生命為三個部分？

答：是，在這階段，至少現世的生命。但在觀禪的下一個階段，當你學到「生滅」（udayabbaya）、「壞滅智」（bhaṅga ñāṇa）時，在那些階段，我們需要非常清楚地專注過去、現在、未來。但在這階段，我們主要是專注於現在世的生命。因為這是顯而易見的，我們可以觀照我們的身體，我們可以看到發生在我們身體的事。

現在我們解說，當禪修者在修持時，心將獲得平靜。在止禪禪修裡，有些修習色界禪那，有些修習無色界禪那，但有些人在靜坐後，沒有控制能力，他們出定後，正念也消失，出定後沒有正念的離座。他說這可能嗎？

是的，這是可能發生的，因為他的禪定還在培育中，還沒有完全地成熟。有些禪坐可能伴隨很強的禪定及正念，但有些禪坐沒有很強的禪定，所以你要理解那禪坐沒有很強的禪定。但可以改變，因為那還是在培育的時段裡，可是在較後的時段，隨著觀禪（觀智）的力量，他應該

有能力控制。觀禪過後，若他還是無法控制，他的心還是無法控制，這表示他的觀智還不足夠強而有力，他需要再回到 kuṭi—觀禪的 kuṭi。不同人有不同的修持。因此，這樣的方式需要修習。

理解觀禪的價值嗎?你們曉得我們的心試著獲得慾貪所緣（慾想），瞋所緣(瞋想)，為什麼呢？因為「常」見的原故，因為「快樂」見、「靈魂」見。因此你理解，因為如一個人，現在我們想這「人」，這所緣，我們感覺快樂。但若你知道，你能省思這所緣從開始至死亡，這身體如何生起，這色法如何維持（保留），這色法如何消失。你的慾想將消失、瞋想消失。因此，這觀禪非常重要以去除煩惱，不僅對這身體，即使是「樹」，你也可以看，從色聚如何開始，一天天成為很大棵的「樹」，有一天這棵「樹」將倒下死去。所以，這「樹」也是一樣的。世間的任何事物都是如此地變化，你如此地專注，很容易去除煩惱。所以，對於觀禪的禪修者而言，這觀禪的部分是非常重要的。

祝福大家每一位都能次第地修習，次第修習禪定、色法、名法、因果法及這思惟觀照法，也祝福大家每一位都擁有很強的觀智、證悟道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2011.03.09 講於龍樹林僧寺）

Sammasana Ñāṇa 02
思惟智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

上一講我們解說了「思惟智」，透過思惟觀照而產生的觀智，這知識（觀智）其實是我們要培育的。首先是對色法的〔部分〕培育〔這知識〕。當禪修者來到這階段，他已更瞭解色法、名法，因此對他而言是比較容易觀照色法的部分。所以，我們以二種方式解說這色法。首先我們解說「不淨觀」（asubha），我們所謂的真實色法，我們解說真實色法。

較後，我們解說「生命」，我們以我們整個生命，從開始至末，我們假設生命的壽元是一百年，在這一百年中，我們的色法發生了什麼事？當我們誕生時，是哪些種類的色法在那？那些色法如何生長？那些色法如何蛻變？那些色法如何消失？這些觀照需要訓練。當這些觀照足夠成熟，禪修者須要以很小的部分（壽元單位）訓練觀照生命。首先，分三個部分，直到三十三年，直到六十七年，直到一百年，須要訓練這三個部分。然後，以十年來訓練，首十年的時間，色法發生了什麼事，需要觀照。第二個十年、第三個十年，直到最後的十年（第十個十年）全部都要觀照。因此，禪修者的知識將變得寬闊，他能於這整個一百年的生命專注身體，對這些色法非常清楚，不是一般性的色法而是究竟色法。對於一

般性的色法，大多數人是可以做到的。我們可以想在出生時期、嬰孩期及成長，變老及死去，這一般上我們能做到。但這不足夠成為知識（觀智），要成為知識（觀智）必需透過究竟色法來培育。究竟色法，即是地界、水界、火界、風界等這些色法，你須要觀照我們的身體在這一百年間，它們發生了什麼事。

若這部分非常的清楚了，則要對外在的，如這建築物，這座山或者很大的岩石，或一些較有價值的東西，世間許多的東西，海洋、太陽、月亮等，任何的東西，我們稱為「法性色」（dhammatārūpa），我們稱為「自然色法」，全部都要專注為色法，全部的色法發生了什麼事，你都要觀照。然後，禪修者對色法的知識將增加很多。過後，禪修者須要培育觀照思惟名法的部分，在「思惟智」（sammasana ñāṇa ）的階段解說為「七非色觀法」（arūpa sattaka vipassanā）。培育名法的七種方式稱為「七非色」（arūpasattaka），今天我們將解說「七非色觀法」（arūpa sattaka vipassanā）。

在我們的「七非色觀法」（arūpa sattaka vipassanā）裡，主要是在專注名法(心)。首先我們專注，例如我們專注「頭髮」，當我們專注「頭髮」時，誰在專注這「頭髮」呢？是「心」。我們理解「心」的心路過程，心的連續性、心路過程。「髮在這」，如此的專注是由「心」在操作的。「體毛在這」也是由「心」操作，這過程也是隨著這所緣而消失。如此「髮在這」，這心在專注，當這專注結束後，這心也宣告結束了。又再專注「體毛」，當專注結束後，這心也結束。所以，這是一般性的方法。

但我們需要從究竟法觀照，我們要去到眼處，有 63 個色法在那，54 加 9 共 63 個色法在那，那麼每個色法都需要各別的專注，需要專注眼十法聚的「地界」，這專注是由心在操作的（執行的），那個心（執行專注地界的心）也要被專注（觀照）。地界、水界、火界、風界…如此，專注這所緣，這專注的心也要被另一個心觀照。這也是心，另一個心則〔生起來〕觀照這心[13]。那麼，心是連續性操作的，我們所謂的心路過程。一個心路過程結束，它則結束；另一個心路過程結束，它也結束。所以，要如此地方式專注（觀照）耳處，鼻處，舌處，身處及意處。

心路過程，需要各別的觀照每一個色法，以便與此同時觀照在專注的心、心路過程。專注這個〔所緣〕，專注這心路過程；這是所緣，這是心路過程。這心專注這所緣，另一個心則看（觀照）這心（專注所緣的心）。誰在看（觀照）這心呢？也是一個心〔在操作〕，這專注稱為「聚」（kalāpa）。「聚」（kalāpa）的意思是微粒子，專注於微粒子（色聚）、專注於色法，但理解「專注的心」、理解「專注的心」消失。這稱為「聚觀法」（kalāpa to），現在你理解為什麼我們專注這個了。

問：我們以眼睛看東西時，我們看東西，可以以眼睛看到究竟色法或是用心看？

答：並非這個。我們專注的是眼處。不是外在的事物，眼處有 63 個色法。心專注這些色法，不是外在的事物，

[13] 即是指前生心與後生心，然而所謂的前生心或後生心，是整個心路過程。

現在禪修者在這裡禪修，沒有開眼睛，只是閉上眼睛，他在禪修時專注他的眼處，這眼處擁有 63 個色法，每一個色法都各別的專注，與此專注的同時他瞭解這專注的心。

問：如何是 63 個色法呢？色法不是只有 28 種色嗎？

答：較後，你可以跟隨帕奧禪師的教導，現在沒有時間解答這些，可能有一，二位觀禪禪修者，你可以請問他們。你曾聽說過 54 個色法嗎？54 加 9 則為 63 個色法。那麼，這 63 個色法，逐一的加以專注，這稱為 kalāpa 的觀照（聚觀法），這是「七非色」（arūpasattaka）的首個專注項目。這是七個當中的其中一個，因為我們需要以七個方式來專注，這是第一個方式。我們專注所緣，透過另一個心，我們專注那個專注所緣的心。

在「七非色觀法」（arūpasattaka vipassanā）的第二個階段是「雙」（yamaka），首個是「聚」（kalāpa），第二是「雙」（yamaka），「雙」（yamaka）的意思是「一對」、「一起，二個在一起」，我們專注色法，我們透過心專注色法，另一個心則專注這兩者，另一個心路過程專注（觀照）這二者。我專注眼十法聚，眼十法聚是色法，我專注的心是心（名法），另一個心則觀照（專注）這兩個一起，透過另一個心一起觀照這名法、色法，因此禪修者將理解心的心路過程。

我們知道通常我們的心是如何操作的嗎？當一個所緣來到心時，許多的心路過程一起操作、消失；另一個心到來，另一個所緣到來，許許多多的心路過程操作、消失；另一個心到來，許許多多的心路過程〔操作〕、

消失，這是我們心的自然現象。因為這自然現象，有些心會對我們隱藏起來。例如，有些禪修者在培育禪修，他們的觀禪禪修很好，他們想「啊!我的禪修非常好。」誰在這樣想呢？一個心路過程。「我的觀禪非常好。」所以，我想把我的禪修告訴他人，「啊!我的禪修很好，我要告訴他。」是誰要告訴他呢？另一個心路過程。所以，禪修者要進到更深、更深的層次，以瞭解這心路過程。這東西發生在這觀照法、這系統裡，把心帶到深入的內在，瞭解這些心路過程、常規、順序。你需要理解，我們的觀禪需要進入更深的層次以瞭解這隱藏的心，我們稱為「隨眠」（anusaya）。你如此地觀照、觀照…，你可以進入更深層，你可以瞭解這隱藏的心（隨眠）。

現在，你瞭解在這「思惟智」（sammasana ñāṇa）〔階段〕我們所預期的是什麼？在「思惟智」所預期的是觀照的能力、心路過程的觀照能力、經歷心的連續性。在第一個階段，我們專注色法；在第二個階段，我們專注名、色法一起（yamaka 雙）；第三個階段，我們稱為「剎那觀法」（khaṇikato），「khaṇika」的意思是剎那（瞬間的）。我們專注名色法一起，另一個心觀照：「我看這名色法一起是透過這心」，另一個心專注這前一個心，再另一個專注（觀照）這個心，第四個心路過程被第五個心路過程所觀照（專注），直到四個的心路過程，被第五個心路過程所專注（觀照）。

我觀照你，那麼，我理解這名色法，因此，另一個心觀照這理解是來自於這心，另一個心觀照這理解是來自於這心，另一個心觀照這理解是來自於這心，如此的

方式〔發生〕直到四個心路過程，我們以第五個心路過程專注（觀照），因為我們需要以這方式進入更深、更深的層次以理解這「隨眠」、「隱藏的想法」，即使現在你已進入觀禪的深層，你可以觀照全部的名法，雖然如此，你還是可以想：「啊！現在我可以觀照全部這些東西。」「啊！現在我的理解很好。」類似這樣的隱藏之心（隨眠）還是可以在心裡活動。要捕捉這類的心，類似這樣的觀禪〔訓練〕是必要的。不然，很難理解「隱藏之心」、「隨眠」的心路過程，那麼在這「七非色觀法」（arūpasattaka）裡，你要以這方法深入進去。

那麼，你理解我們現在試著深入進去心的「隨眠」層次。下一個是「次第觀法」（paṭipāṭi to），它的意思是逐步地，因為首先這一起的名色法被下一個心所專注，這一個心又被下一個心所專注，這前一個心，又被後一個心所專注，如此依次專注的方式，我們做上十個心路過程，第十的心路過程被第十一的心路過程所專注。心試著深入、深入更深層的部分。我觀照你〔的名色〕，我的專注被另一個心所專注，專注那個心又被另一個心所專注，這專注的心又被另一個心所專注，因此，心次第地進入，逐步地（漸漸地）至到第十、第十一個心，這稱為「次第觀法」（paṭipāṭi to）。

那麼，大多數的「隱藏之想」（隨眠）可以被捕捉，但它還是可以隱藏。所以，心是那麼地欺騙我們，它還是可以隱藏。這稱為「次第觀法」（paṭipāṭi to）。但現在禪修者會理解，因為現在他很容易觀照心，全部的心路過程他都能理解，即使煩惱到來、隨眠到來，他理解。

因為現在他的觀照力是更透徹的、更寬闊、更廣大，他可以深入進去這階段。

下一個，第五個是「除見觀法」（diṭṭhiugghāṭana to），「diṭṭhi」的意思是錯見，「ugghāṭana」的意思是移除，我不知道正確的英文字彙，我們從這裡把這樹拔起，這稱為「uproot」（根除），「diṭṭhiugghāṭana」除見，就是錯見的根除。那麼，以什麼方式來根除這錯見呢？專注（觀照）「無我」，當你觀照「無我、無我、無我…」，這名色法、全部的東西都是因果、無人我、無眾生。禪修者要觀照上百、上千、上萬次以上，直到這「見」被糾正。沒有「人我」見，只有名色法、無人我、無眾生，直到這心持有這知識，他都要一直觀照名色法，這稱為「根除錯見」、「移除錯見」。所以、禪修者需要在觀禪裡修習「無我」，直到它變得很強。一般上，我們也能專注這「無人我」、「無眾生」，但這不是知識（觀智），他只是在培育。你可以觀照這身體不是「我的」，這「心」不是「我的」；「身與心」不是「我的」，你可以專注，但這不是知識（觀智），知識（觀智）的意思，是具有理解的運作〔能力〕，你理解一切東西都是無人我、無眾生，那麼過後才成為知識（觀智），「思惟智」（sammasana ñāṇa）。這知識要培育直到這個程度，沒有人我、眾生，唯有名色法、因果。這稱為「除見觀法」（diṭṭhiugghāṭana to）。

下一個「慢」（māna），你知道「慢」（māna），「去慢觀法」（mānaugghāṭana），我們稱為根除或摧毀「慢」〔的觀法〕。我們需要專注「行法」、專注名色

法為「苦」。我的身體「苦」、眼睛「苦」、耳朵「苦」、鼻「苦」、舌「苦」、心「苦」，全部都苦。心「苦」，我無法持有這心，苦、苦、苦…當你專注「苦」，我們對自我的「影像」的價值則會退減。早前，我們想「自己是最高的」、「自己是首領」、「自己是對的」，我與之前比較，與別人比較，這稱為「驕慢」。現在我知道：「我也只是名色法」、「我只是苦而已」、「心也是苦、身體也是苦、眼也是苦、耳也是苦、全部都是苦。」我們觀照這些全部都是「苦」的，當你觀照這「苦」時，我們的「慢」將會滑落、滑落、滑落…。猶如，我們觀照不淨觀。不淨觀也是，當你不斷地專注、專注、專注…〔所緣的〕價值就會滑落（減低），當價值減低時，我們的「慢」、自大就會滑落。同樣地，在這觀禪裡，禪修者須要專注「苦」。當觀照內、外、過、現、未、劣、勝等全部的東西都是「苦」，「慢」（māna）就會減低、減低…，最終「慢」就會消失。直到「慢」消失為止，〔禪修者〕都要如此的專注「苦」。現在，你應理解為什麼佛陀教導要觀照無常、苦、無我[14]。接下來，我們還要解說另一個。

下一個是「破欲觀法」（nikantipariyādāna），「nikanti」的意思是「執著」（欲），在這階段禪修者沒有多少的執著，只有微細的執著。我們如何根除這「執著」（欲、nikanti）？需要觀照名色法的「無常」[15]。我喜歡某人，

[14]同註 14。
[15]同註 14。

我執著某人，所以我需要觀照那人的誕生至死，是無常。現在，因為現在的「見」之原故，所以我喜歡他，但他也是名色法而已，而這名色法在變化中，有一天將消失。我們需要觀照「無常」。這建築物我們很喜歡，我很執著這建築物，這建築物也只是色法而已，這全部的色法時時都在改變，過了一段時間則會消失，是無常的。你如此的觀照「無常」，這名法、色法、內、外、比較有價值的東西、全部的東西，你都觀照為「無常」的，你的「執著」、「貪愛」將會減低、減低、減低…，心沒有多少的「執著」，心更平靜、放鬆、祥和。然後你理解修習這「三相」（無常、苦、無我）的價值。在觀禪的階段，「無常」的修習對禪修生涯非常重要，以去除他對生命的執著(貪愛)。即使是現在，我們也可以觀照「無常」，也是很有效果的，但它還不能成為「知識」（觀智）。較後，當你擁有很強的觀照能力，你來到這觀智的階段，「思惟智」（sammasana ñāṇa）的階段，〔經不斷地訓練才成為觀智〕。

現在你理解這「三相」（無常、苦、無我）的價值了。你知道「貪愛」(lobha)被「無常」的修習所摧毀；「錯見」(diṭṭhi)被「無我」的修習所摧毀；「慢」(māna)被「苦」的修習所摧毀。[16]所以你理解，在實際修習的

[16]老師補充說明：基本上書裡解說去除「貪愛」主要是修習苦觀、去除「錯見」主要是修習無我觀、去除「慢」則主要修習無常觀。但修習無常觀對減低貪與錯見也是很有幫助的，這三者是相輔的關係。同樣的，去除「慢」主要是修習無常觀，但修習苦觀也是很有效益的。《清淨道論》：任何隨觀智都必須受到其餘兩個隨觀智的支助之下，才能夠去除相對的煩惱。

部分，為什麼我們要修習這三個？在「思惟智」（sammasana ñāṇa）的階段，我們需要培育這三個，為什麼我們需要培育它們？在實際修習上，能減低我們的貪愛、錯見及慢。當這些減低…減低時，心更平靜、更放鬆、更喜悅，因為沒有煩惱蓋，煩惱蓋非常弱。當煩惱諸蓋非常弱時，心是更祥和的。佛陀對我們的預期是什麼呢？佛陀預期我們能〔到達〕這階段（狀態）—平靜、快樂、理解。當你修習這些時，你將會有平靜的心（祥和的心），時時都有快樂的心（心時時都快樂），及對自然法有更多的理解。所以對「法」不會懷疑，對修習不會懷疑、對佛陀不會懷疑、對僧伽不會懷疑、對「體證」不會懷疑。我們尚有幾分鐘，若有任何問題，可提出來討論。

問：請問 11 個心的心路過程（心的順序），每一個心都是後心看前心，這是一種觀禪嗎？當修習這類的觀禪時，是否心經歷心路過程的整個過程？我不了解，心路過程是一個所緣，那個所緣經歷 7 個心識，每一個心識都是同樣的所緣。那麼，一個心識如何可以緣取另一個心識為所緣，那也表示那所緣是不同的所緣，及在心路過程裡只有 7 個心識，怎麼會有 11 個心識呢？

答：在這個階段沒有涉及到心路過程〔的體系〕。在這個階段，你理解這裡有一塊地磚，當你把一塊地磚粉碎為許多碎片，有多少呢？數不盡的碎片在那，那麼數不盡的碎片聚集在那，我們稱為「一塊地磚」。如此，許許多多的心路過程製造一個「東西」（所緣），類似一塊地磚。你知道一個東西（所緣）的產生是由許多心路

過程所產生。你要知道我們的心是非常迅速的，心非常迅速，許多千萬的心識剎那製造一個心，這產品我們把它執為「順序」（相關聯的一組心路過程）。

「我看你」，在我的心裡是「一個所緣」，這過程持續這所緣，這所緣—「我看你」的意思是，當我們經歷這過程時，是數億的心路過程產生於一個所緣。心是如此的迅速，每一個所緣都持續一段的時間，所以另一個心路過程觀照這心路過程。因此，在這階段不是專注心路過程的體系，而是觀照心路過程的順序、心如何操作、心如何實際的運作。這隨眠〔的運作〕，較後，當你修習時你會明白，現在解說，你或其他的人是有點困難〔理解〕，但你理解你的心，有「想念」到來，想你的房子，你的心發生什麼事呢？持續一陣子，是嗎？然後，這心又如何呢？消失。另一個所緣到來、持續，然後，這心怎麼樣呢？消失。另一個心又到來，另一個心到來又怎麼樣呢？持續一陣子，又消失。另一個心又到來，持續一陣子後又消失。這是我們心的自然現象，主要是專注這自然現象。理解嗎？

禪修者說：那麼它不像禪那般，心識馬上順序地一個緊接一個生起，這當中沒有其他心識介入其間。儘管其他心識也能介入，但心沒有專注於它們，反而心是在記錄「順序」（心路過程）。

現在，我們已解說之前我們所討論的，其實我們不應想如何培育這觀智，它是如此的深奧，其實觀智是很深邃的，我們不應擔心觀智，我們應該持續地培育我們的禪修，我們應該試著觀照我們的心。今天早上我如何

觀照我的心，午間我如何觀照我的心，在傍晚、晚上、整日、明天、後天、一天一天，我如何持續我的禪修修習，這才是重要的。當你持續地修持，你將到達某種水平。在學校裡，有等級〔的制度〕，直到十二個階層的水平（十二個等級）。因此，在四、五的等級，你卻想十二等級的事，那是非常困難的。但當你來到十二的等級時，就不會困難了，那個階段的問題等等，對你來說是容易的（輕而易舉的）。因為你是一步一步來到這階段的。

所以，禪修者的第一個階段是持續修持，我的心如何專注於持續修持，這個在禪修者生涯裡是很重要的事。因此，你對佛陀持有信心、對佛陀的教法持有信心、對佛陀的跟隨者（僧伽）及體證持有很強的信心，然後，你可以次第地培育你的心，你可以達到這觀禪的更深層次，最終你可以獲得體證。你可以看到佛陀的教法是非常清楚的、非常實用的、非常強的。因此，我們祝福大家每一位都能持續地培育你們的修持，持續地修習直到你們的心徹底地平靜、直到你們的心有充分地理解、體證道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2011.03.16 講於龍樹林僧寺）

Sammasana Ñāṇa 03
思惟智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

在我們的「思惟智」（sammasana ñāṇa），我們解說了它如何成為「知識」（觀智）。觀智是我們需要透過思惟、觀照的，我們必須培育心達至觀禪的思惟觀照力。例如，全部的色法你都得思惟觀照，從開始至末端，思惟我們的身體（色法），可以維持一百年，在這一百年的期間，色法發生了什麼事？這色法的體系發生了什麼事？我們思維從年少、青年、中年、老年、接近死亡及死亡過後，全部的色法我們都以各種方式來思惟觀照。還有名法，我們上回解說的，心如何操作，我們如何觀照這心，觀照心如何專注。在這觀智——「思惟智」，我們需要專注這心的體系，需要培育及理解它。其實，這部分，禪修者需要一而再地培育，當禪修者如此的培育，他可以令其心更廣闊，因為通常我們的心都是處在狹窄、狹隘短視的領域（範疇）。當我們觀照過去、未來、現世的整個生命、幾世的生命一起時，我們的心將變得更寬廣，我們的智慧變得更寬廣，理解變得更寬廣，這理解我們稱為「思惟智」（sammasana ñāṇa）。這「思惟智」產生是因為思惟觀照的原故。所以，若我們觀照我們的身體，從開始至結束，一而再地〔觀照〕，上百、千、萬的次數，你可以獲得「知識」，這知識的到來是

因為思惟觀照所致。因此，這知識稱為「思惟智」。較後，我再解說。

在「思惟智」（sammasana ñāṇa）的觀禪裡，另一個觀禪稱為「四十種思惟法」（cattārīsākara anupassanā），在英文稱為「the forty perceptions」，即以四十種方式思惟觀照觀禪。在這四十種方式中，有十種的「相」是屬於「無常」（anicca）組的；二十五的「相」是屬於「苦」（dukkha）組；五個「相」是屬於「無我」（anatta）組的。我們要以十種方式觀照無常，以我們的身體、心來觀照。通常，帕奧禪師教導我們用五蘊來觀照思惟，依據「五蘊法」來觀照。當我們以「無常」的第一個思惟法，我們觀照身體的無常。無常的要素是怎麼樣？它會變成怎麼樣？因此，身體可以粉粹為碎片，所以是無常的。身體可以變老及死亡，所以是無常。因此，可以以許多方式觀照「無常」、許多的方式觀照「苦」、許多方式觀照「無我」。這些觀禪我們稱為「四十種思惟法」（cattārīsākara anupassanā）。這觀禪為禪修者帶來「無常、苦、無我」的理解，因為這觀禪也包括在「思惟智」（sammasana ñāṇa）。在「思惟智」裡，禪修者需要透徹地訓練這觀禪，然後禪修者的知識才會變得寬廣。

在這「思惟智」（sammasana ñāṇa），我們需要透過修習「相」（lakkhaṇa）、「味」（rasa）、「現起」（paccupaṭṭhāna）「足處」（padaṭṭhāna）來培育知識，也要以五種方式來培育不淨觀；我們要培育「七色觀法」（rūpasattaka），七種的色觀法；「七非色觀法」（arūpasattaka），七種的名法（非色）觀法。我們也要

培育這「四十種思惟法」之無常。當禪修者培育這四十種的思惟法，禪修者的觀智（知識）變得寬廣，其「思惟智」（sammasana ñāṇa）變得寬廣。過後，他需要修習九種的觀禪，強而有力的觀禪，從「生滅隨觀」（udayabbayānupassanā）開始，生、滅。若沒有修習這些〔觀禪〕，他們也能培育增長，但觀智將不會強而有力，其觀智很狹窄，不足夠強而有力到達更高的水平。因此，禪修者若次第培育這些，他們的心更寬廣、觀智更寬闊，往後進一步的觀智的培育將會更強而有力。

那麼，你們已理解為什麼我們需要這麼多寬廣的觀禪。你明白嗎？因為，在我們的過去世，在我們的經驗中，我們曾經培育很多的「貪、瞋、癡」。我們擁有非常強大的煩惱範疇。我們煩惱的範疇是非常寬廣的。若我們只是修習一點的觀禪、狹窄的觀禪，那是無法（不足夠）抵抗這寬廣的煩惱領域。因為我們煩惱的領域非常寬廣。貪，非常寬廣，瞋、癡，其他的慢、追悔，這些散亂、煩惱蓋非常寬廣。若你只用一點很狹窄的觀禪，一點的觀禪，是無法根除煩惱的。所以，我們需要寬廣領域的觀禪，當我們修習這些方法，修習各種各樣的方法，你的觀禪將一天一天變得寬廣。你的觀禪變得寬廣，現在可以「戰鬥了」，當你的觀禪變得寬廣，你的煩惱的領域則會慢慢地變得狹窄，所以我們需要如此多的觀禪訓練。

問：尊者，您談到廣度的觀禪與深度的觀禪，是否禪那是導致深度的觀智的主要要素？及廣度與深度的觀禪之間，它們的關係如何？

答：通常，當你的觀禪變得寬廣，自然地會深入。例如，你可以看海洋，當海洋變得寬廣，自然地它也變得很深。你可以看，湖也是如此。當變得寬廣，也自然會變得很深，是自然發生的。當你的觀禪變得寬廣、寬廣、寬廣…，自然地也會變得很深、很深…。這二者是一起發生的。所以，你需要一而再地不斷以各種方式修習，以令它變得寬廣，自然地也會變得很深，二者一起發生。

問：是否禪那是一個令觀智變得深入的一個要素？

答：也是一個方法，其實我們無法只從禪那來解說，我們需要過去的經驗（波羅蜜），過去的經驗及現在很好的禪定力。若過去的經驗很好，而且現在也有禪定在那，那麼就會更深。但若過去的經驗很弱，可是現在你擁有很好的禪定，也無法進入更深層。在禪修者當中，你可以瞭解有的有禪那，但觀禪很弱。有些則有禪那，但觀禪也是很深，這表示他擁有過去的經驗（波羅蜜）。因為，過去的經驗有直接影響，現在的禪定力也有直接的關係（影響）。理解嗎？

問：尊者，是否在家眾也能體證？

答：是的。

你們所知道的在我們解說觀禪時，其實觀禪，當我們培育時是很困難的。當我們在培育時，是有點「苦」的，但當我們培育後，是更快樂、更喜悅的。你知道有一個故事在那，有二位尊者曾經培育觀禪，一位尊者當他修習觀禪時，他擁有很強的觀禪之光。你知道禪定的光。類似如此，觀禪之光，那光能觀照直到海洋全部的「行法」。直到海洋，他能觀照所有的「行法」。心是

更祥和的，可以滲透所有的「行法」。他向其朋友解說：「現在，我的觀禪之光非常強，達至海洋，我可以觀照。」他那朋友則說：「尊者，現在我的觀禪之光比這還要強，即使是海洋，幾里遠的海洋，我所擁有的觀禪之光都能觀照。」所以，在這個故事裡我們理解，當禪修者擁有很強的觀禪，他應該有能力透過他觀禪之光滲透所有的「行法」，這樣的觀禪能力。止禪禪定，我們知道有禪定之光。同樣地，觀禪之光，觀禪的力量可以製造、可以觀照（專注）、可以滲透全部的行法。在下一個階段，我們將解說十種的煩惱，「十種隨煩惱」（dasa-upakkilesa）。

其實，這些煩惱產生是因為在他的修持中所得的很強的快樂、很強的禪定力、很強的理解（智慧）。其實，全部的隨煩惱，我們所謂的十種隨煩惱，不是十種都不完美，唯有一種是不完美而已，前九個隨煩惱是好的，但我們貪愛這些能力，所以全部變成十種隨煩惱。其實，只有一個而已，因為是「欲」（nikanti），我們稱為貪愛。因為「我有很強的禪定」；「我有很強的智慧」；「我有很強的精進」；「我有很強的正念」，其實這些都是我們所需要的（必要）的。我們需要正念，我們需要禪定，我們需要智慧，但對這些能力的貪愛，因此全部成為隨煩惱。這類「快樂階段」是在觀禪裡經歷的，我們將在未來解說。所以，在觀禪的初始階段是有點「苦」的，如我們錫蘭的草藥 aralu 是苦味，但當使用後，你感覺非常的舒服，有很強的體力及有很好的修持，整天

都很好。如此，觀禪初始階段，你「使用」（訓練）時是有點苦，但過後你會有更多的力量。

他問有關「思惟智」（sammasana ñāṇa），在其他的觀智，我們能理解，我們能理解名色法。在「生滅隨觀智」（udayabbayānupassanāñāṇa），對生滅、壞滅，我們能理解。在這「思惟智」，我們如何理解這知識呢？
答：其實，在這「思惟智」的階段，我們無法真正的理解我們的生命，我們無法觀照〔生命的〕從始至終，因為我們的心沒有能力觀照，因為我們的心沒有足夠的訓練。現在，我們訓練我們的心，從始至終，〔觀照我們的生命〕。若如此的訓練上百、千、萬次，過後你能觀照全部的色法，從始至終。全部的業生色法，你可以觀照直到結束。全部的心生色法，你可以觀照。全部的時節生色法、食生色法，全部的色法，時時都在改變，你都能觀照，你可以專注。因為你訓練你的心，這樣的能力生起（到來）。

那麼，若任何人沒有做到這部分，他直接開始其他的觀禪，他們無法擁有成績。他們需要以如此的方式訓練心，上百、千、萬次的修習「思惟智」觀法。過後，他們才能訓練「生滅隨觀智」（udayabbaya anupassanā ñāṇa）。若任何禪修者透徹地訓練「思惟智」觀法，對他而言很容易進入「生滅隨觀智」（udayabbaya anupassanā ñāṇa）〔的修習〕。「生滅隨觀智」非常清楚地展現於其心。因為直到這階段之前，在觀禪裡我們無法看到真正地訓練心、真正的理解。但再往後，在往後的「生滅隨觀智」，我們可以看到結果（成績）。你

可以檢視觀禪的層次（水平）。但直到這程度之前，我們是無法檢視觀禪的層次，若任何人能透徹地訓練這〔觀禪〕，他的心、他的觀禪、未來的觀禪將變得更寬廣。

他所問的問題是與觀禪無關的，他問其他禪修的問題，他問安那般那念的修習是否可以達至無色界禪那？即是否可以透過安那般那念的修習，直接達至無色界禪那？

答：依據「法」，開始我們要訓練「遍禪」（kasina），透過「遍禪」（kasina），我們可以培育無色界禪定。過後當你擁有很深的禪定時，你可以以任何的方式進入很深的禪定。因為透過你的經驗，即在沒有進入「遍禪」之下，你也能進入，你擁有很強的能力進入禪定。但對於一位初學者，是需要先培育「遍禪」（kasina）及培育無色界的禪定。

今天我們就在此結束，我們祝福你們每一位都能持續地培育這觀禪及持續地培育止禪禪定，擁有很深的禪定、很深的觀智及祝福每一位都能體證所有的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2011.03.23 講於龍樹林僧寺）



Udayabbayānupassanā Ñāṇa 生滅隨觀智

七清净与十六观智表

三学	七清净	十六观智	所缘
增上戒学	戒清净	(四遍净戒)	
增上心学	心清净	(近行定与安止定)	
增上慧学	见清净	名色限定智	自性相
	度疑清净	缘摄受智	缘相
	道非道智见清净	思惟智	生灭相
		生灭随观智(未成熟)	
	行道智见清净	生灭随观智(成熟)	
		坏灭随观智	坏灭相
		怖畏现起智	
		过患随观智	
		厌离随观智	
		欲解脱智	
		审察随观智	
		行捨智	
		随顺智	
		种姓智	涅槃相
	智见清净	道智	
		果智	
		省察智	

Udayabbayānupassanā Ñāṇa 01
生滅隨觀智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

我們已依次第地解說了觀禪的觀智，今天我們將解說「生滅隨觀智」（udayabbayānupassanāñāṇa）。這是一個很重要的知識（觀智），九種很重要的觀智，這是最初的〔一個觀智〕，是很重要的知識（觀智），一個非常、非常重要的觀智，稱為（udayabbayānupassanāñāṇa）「生滅隨觀智」，生與滅。這觀智非常重要是因為培育增長智慧，增長對無常、苦、無我的理解及去除煩惱。所以，稱為重要的觀智。今天我們將解說，「生滅隨觀智」（udayabbayānupassanāñāṇa）。

相信大家有聽過「udayabbaya」（生滅），這個詞彙及其價值。基本的意思，udaya 的意思是「生起」，vaya 的意思是「滅」或「消失」。所以，生起及一段時間在那、消失，所以我們稱為「生滅」。我們觀照行法的「生滅」，我們稱為「生滅隨觀」（udayabbayānupassanā）。當我們有充分地培育它，我們稱為「智」（知識）。開始時，我們是在培育觀照階段，培育專注生起與滅去的階段。當我們只觀照「生起」而已，我們稱為「生隨觀」（udayānupassanā，即隨觀集法），我們只觀照「生起」而已。若我們只觀照「滅去」而已，則稱為「滅隨觀」（vayānupassanā，即隨觀滅法），「消失」的專注。「生起」我們觀照，「消失」我們也觀照，當我們專注全部，生起、住一段時間、過後消失。當我們專注這全部的東西（整個過程），我們稱為「生滅隨觀」（udayabbayānupassanā）。即對生起、滅去加以觀照。這「生滅」的現象，若我們培育、思惟觀照，一而再的修習，它將變得很強，它將帶來很強的禪定（觀禪禪定）、很強的理解，〔這時〕它變成「知識」（智）。開始時是觀照，過後才成為「知識」（智）。今天，我們將解說這部分。

那麼，為什麼我們需要培育這知識呢？這觀照呢？世間的自然現象就是這個，世間的自然現象是「生滅」。全部的「行法」，色與非色（名法），全部的「行法」的自然現象是「生滅」。我們可以看我們的呼吸，我們可以看我們的一道呼吸，它開始，然後住一段時間後就消失；另一道呼吸，它開始、一段時間在那，然後消失；另一道呼吸到來，開始、一段時間在那，然後消失；另一道呼吸也是一樣，同樣的自然現象〔發生〕。你閉上眼睛又睜開眼睛，你閉眼、睜眼；閉眼、睜眼。你看，開始，越過、消失；又再開始、消失，那自然現象都在那。那麼，你移動你的手，開始、一些時間在移動，然後結束。又開始往這邊移動，一些時間在移動，然後結束。所以，這移動手的動作會結束。開始在那、一些時間在移動、消失。這自然現象是普遍於所有的「行法」。

你知道這建築物，之前是沒有的，因為一些原因，它開始產生。現在它是一座建築物，一段時間過後，建築物倒塌、毀壞、沒有了，結束在那。開始是建築物的

啟建，過後是建築物的結束，中間階段一些改變在那發生。同樣地，這棵「樹」，開始在那、〔持續〕一些時候、然後消失。世間的一切事物，你知道這地球，在某些時候，之前是沒有這地球的，它也是經由「開始」，一些時間的「存在」，過後地球也將會「消失」。這太陽、月亮，全部都是〔不離〕這自然現象，會遭遇到「生起」與「滅去」，這自然現象發生於所有的事物上。

我們的生命，我們誕生、生存一段時間、然後死亡，消失沒有了。但我們心沒有能力觀照到這自然法則，因為心未受到訓練以觀照這自然法則。因此，首先我們需要訓練心去觀照它，這訓練我們稱為「思惟」、「觀照」。「訓練」不是知識，「訓練」是觀照思惟。我們稱為「隨觀」（anupassanā），「隨觀」（anupassanā）的意思是觀照。「生滅隨觀」（udayabbayānupassanā），則是對「生滅」的觀照。我們一而再地修習這觀照，當我們修習這觀照，上百、千、萬次以上，它變成「知識」，過後你能觀照全部的「行法」，內、外，色、非色（名），全部「行法」，你都能觀照其「生滅」，這才成為「知識」。之前是〔訓練〕觀照，過後才成為「知識」。

問：尊者，請您解釋「觀禪」（vipassanā）的知識與「隨觀」（anupassanā）的知識。

答：是，成為「知識」（智）的意思是觀照的成績變成「知識」（智），因為你深入地理解「無常」、深入地理解「苦」、「無我」，更多的智慧生起，透過智慧你可以觀照世間，這變成「知識」（智）。而且，你有能

力去除全部的煩惱，有能力維持禪定，有能力維持智慧，有能力維持正念，這稱為「知識」（智）。

問：「觀禪」（vipassanā）與「隨觀」（anupassanā）的差別是什麼？

答：「隨觀」（anupassanā）是觀照，只是在培育，在訓練。訓練過後我們稱為「畢業」，那是「知識」（智）。

在「生滅隨觀」（udayabbayānupassanā），「生滅」的觀照。開始時，我們訓練，只修習專注（觀照）「生起」而已，帕奧禪師也是如此教導，其他的尊者也是如此〔教導〕，書也是如此解說，只是〔觀照〕「生起」而已。「生起」，然後在那停留一些時候、「生起」，在那停留一些時候、「生起」，在那停留一些時候…當你觀照你的呼吸時，〔它〕生起，然後逗留一些時候、生起，停留一些時候、生起，停留一些時候…，你只是多觀照（專注）開始〔狀態〕，你的呼吸或任何你手擺動的方式，你多專注於「生起」。當你多專注於「生起」時，對於「生起」的地方，你將獲得一些「專注」的能力。現在你可以觀照「生起」的地方，「噢！這東西在生起。」因此，〔對事物〕開始〔的階段，你能觀照的〕非常清楚。對任何事物的開始，〔你能觀照的〕非常清楚。

然後，禪修者須要訓練觀照「行法」的「滅去」、「消失」。若你看你手的擺動，一些時候在改變，然後滅去。變化及滅去、變化及滅去…所以，你手的移動都在變化及滅去。其實這變化，若我們使用我們的語言，我們稱為「壞滅」。因為這些變化是基於壞滅的，壞滅、

壞滅、壞滅…然後消失。「滅」，帕奧禪師教導許多方法訓練觀照這「滅去」。當禪修者有足夠的訓練觀照這「滅去」，過後需要訓練二者一起，生起、變化、滅去。當你移動手時，生起、變化、滅去；生起、變化、滅去…，你的呼吸也是如此。你的生命也是如此，生起、變化，在那有許許多多的變化，然後滅去。全部的東西，這建築物、樹等全部的事物，生起、在那變化一些時候，然後消失。那些專注都在培育增長這觀智。過後，我們進一步地解說，當我們如此專注時，心將發生什麼事？

當我們專注於「生滅」時，我們必須要培育三個階段。第一個階段，只〔觀照〕「生起」而已；第二個階段，只〔觀照〕「滅去」而已；第三個階段，則〔觀照〕「生起」與「滅去」（生滅）。全部的三個階段，生起、「行法」停留在那一些時候與許多的變化、然後一些時候就消失了。全部這三個階段都存在那。所以，當禪修者觀照這三個階段，他獲得對於這三個階段的觀照（專注）能力，主要的是開始和結束，他持有這觀照能力，他可以觀照「行法」的「開始」，他可以觀照「行法」的「結束」。當禪修者有能力觀照、專注「行法」的開始與結束（生、滅），他的心發生了什麼事呢？他可以看到（觀照到）這兩邊的「空」。

你知道「開始」，在這「開始」之前是「空」的；「結束」，「結束」後也是「空」的。你可以看我們的生命，〔也是〕「空」的。現在 40，40 年前沒有 A 尊者。現在他有了「開始」，在「開始」之前是沒有「人」在那，是「空」的。另 50 年、60 年、70 年過後，A 尊者沒有了、結束了。結束過後也是「空」的。這自然現象是普遍於全部的事物。這建築物，曾在這的僧眾知道，17 年前沒有這建築物。在有這建築物之前，這地方是「空」的，過後，開始啟建這建築物，現在這建築物存在。過了一些時候，這建築物消失，沒有建築物。較後，在未來世你可以看〔到這現象〕，若你有未來世，你可以看到將沒有建築物在那。如此，在未開始之前是「空」的，結束過後也是「空」的。所以，當禪修者專注這兩邊的「空」，他的心會變得更專注。

當禪修者獲得很深、很深、很深的〔觀禪〕禪定，他的心將發生什麼事呢？對他而言，沒有貪、沒有瞋。因為沒有東西可以令他執著的，沒有東西可以令他瞋恨，因為他知道全部的東西都是生滅的。若我生起瞋恚，我知道一些時候過後，〔這瞋恚〕將消失。若我貪愛某些東西，它將「生滅」，禪修者知道全部的東西都是「生滅」的。因為這知識（智），禪修者獲得很強的快樂。禪修者獲得很強的快樂，主要是因為在他的修習中，他獲得了很強的「光」。這「光」很強，他獲得很強的〔觀禪〕禪定之光，因為沒有貪、瞋、癡。所以，非常強的光、非常有力量的光到來及喜悅，非常強的喜悅也到來〔其心〕、非常強的快樂、非常強的精進力、非常強的知識—智慧，智慧整日都在操作。正念，每一個時刻都不會被中斷，捨心也時時都不被破壞。這些素質（要素），十種重要的要素都展現於其心，這都是因為對生滅現象觀照的原故。

他問及有關「光」的事，你知道禪定之光，上回我們也解說了，當你培育這觀智時，禪定之光是如此的強，〔觀禪〕禪定非常強。有些故事我也已不太記得。有位僧眾提醒我相關的故事。有兩位尊者已修習「生滅隨觀」。有位尊者可以看到（觀照）直到海洋邊沿，在他的「光」，〔觀禪〕禪定之光下，全部的「行法」非常清楚〔的被觀照〕。在這〔觀禪〕禪定之光下，全部的「行法」之生滅非常清楚〔的展現於其心〕。另一位尊者則對他說：「尊者，我可以看（觀照）到在海洋以外，即使在海洋裡的幾英里之遠，我也能透過我〔觀禪〕禪定之光觀照到當中所有的行法。」所以，他獲得很強的〔觀禪〕禪定，比起之前的那位尊者還要強。此類的〔觀禪〕禪定能力，在早前的註疏裡也有解說。其實，這觀智〔能產生〕很強的禪定力、很強的禪定之光，這些觀智（知識）到來，唯有發生在那些擁有很強修持的尊者們、禪修者中。不然，只是光到來，但不足夠強而有力，是無法產生很強的觀智（知識）及其他能力也不會到來。

這觀智（知識），帕奧禪師是與「緣起」（paṭicca samuppāda）一起教導的。因為這原因，當這「因」生起，這「果」也會生起，一起生起、生起、生起。所以要觀照這「生起」，過後需要專注「滅去」。當這因「滅去」，這果也「滅去」，當那因「滅去」，那果也「滅去」。過後，是需要專注（觀照）生起與滅去。因此，禪師清楚地解說這些東西。所以，我們需要花上幾個月的時間持續地修習，以達到很強的知識（觀智）。一天、兩天是不夠的，我們解說這些很容易，你在聽聞時也很

容易，但當你修習時，至少需要幾個月，除了那些有很強波羅蜜者，在世間是有這樣很強〔波羅蜜〕的尊者，但在這時代很少有如此的人，其他的全部都要修習幾個月。當你修習幾個月後，你獲得觀照全部事物「生滅」的能力。你獲得很強的〔觀禪〕禪定，以這很強的禪定之光，你能觀照所有的事物。過後，對你而言將會很容易觀照「生滅」。若你的「生滅隨觀智」足夠強而有力，你可以培育直到達至道果。這是基本的觀智，也是全部觀禪的基本觀智，「生滅隨觀智」是基本的觀智、是重要的觀智。若這觀智不夠強而有力，你的觀禪就無法達到道果的程度，若這「生滅隨觀智」是足夠強而有力的話，你對未來也沒有任何的期望，只是想在今世證悟，沒有任何的期望，那麼，你的心可以朝往體證。不然，至少可以帶到「行捨智」（saṅkhārupekkhā-ñāṇa），你可以培育〔直到行捨智〕。

慧悅尊者請求解說培育「生滅隨觀智」的修習方法，我們過後也會有幾個討論。過後，我們會討論十種「隨煩惱」（dasa upakilesa），在「生滅隨觀智」的十種觀染。這些，我們將會解說。今天，我們只是簡略解說「生滅隨觀」的修習。你喜歡培育嗎？若喜歡，你就得持續地修持、持續修持，但不是現在的階段，而是到「生滅隨觀智」的階段。可是，若你喜歡，當你行走、說話時，可以做一點觀照。往後你擁有其他觀智時，你可以進入這觀智的深層水平。當你來到這觀智，對佛陀的教導就不會產生疑惑，你將會很容易看到「法」，非常容易的你能去除煩惱，很容易把貪、瞋、癡，從你的心裡去除。

現在，你擁有很強的武器、很強的工具，所以非常容易對「法」沒有疑惑，而且智慧操作的非常清晰，因為智慧的原故，對「法」也非常清楚。過後，對佛陀的教導就沒有疑惑了。那麼，我們試試。我們下一回再解說其他的。對於這階段，你有問題嗎？

因此，觀照思惟很重要。其實，當我們聽聞，我們覺得非常容易，可是當你實際修習時，你將面對很多的困難。因為若沒有煩惱，就會非常容易，但當我們修習時，煩惱到來干擾我們，因此就會更困難。那麼，禪修者應該要有能力去應付（克服）困難，他必須要有這樣的能力。今天修習一點，但卻期待很高的觀智（知識），可是〔觀智〕沒有到來；明天也修習一點，如此的方式不會令觀智（知識）到來。知識（觀智）的生起是因為不斷持續地專注、觀照思惟，持續地觀照，培育增長知識(觀智)。所以，這部分很重要，「生起」的觀照，「滅去」的觀照，這樣的觀照非常重要，是為了獲得知識(觀智)。那麼，當我們讀、當我們聽聞，我們覺得很容易，但當我們修習時則會覺得很困難。即使如此，我們還是要持續地修習、持續地修習…直到這知識(觀智)到來。

那麼，這「法」我們需要持續地培育。所以，我們祝福大家每一位能持續地培育修習，以及體證全部的觀智、體證全部的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2011.03.30 講於龍樹林僧寺）

Udayabbayānupassanā Ñāṇa 02
生滅隨觀智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

在我們之前的幾講，我們解說了觀禪的觀智。在觀智裡我們解說了「生滅隨觀智」（udayabbayānupassanā ñāṇā），這觀智我們已討論了。基本上，我們可以說我們訓練我們的心去觀照「生起」、觀照隨著「變化」的「消失」及訓練我們的心去觀照「滅去」。生起、消失（滅去），在這生與滅的時間裡（過程中），是〔不斷〕在變化的。「生起」、許多的「變化」，然後「滅去」，我們訓練觀照這些。在這訓練時段，我們說訓練「生滅隨觀」（udayabbaya anupassanā）。「隨觀」（anupassanā）的意思是訓練我們的心，觀照、訓練。沒有經由訓練我們是無法獲得知識（觀智）的。首先，我們訓練我們的心。

例如，現在，我們想看某樣東西的「生滅」，我們無法看到，因為我們的心沒有足夠的訓練。若你要觀照這棵「樹」的「生起」、許多的「變化」及「滅去」，我們無法做到，若沒有訓練我們的心，我們是無法做到的。若我們訓練心於這方面，我們是能做到的。因此，這棵「樹」的現象是「生起」、許多的「變化」及「滅去」。所以，是「生滅」的。現在，我們訓練我們的心於這全部的行法，主要是因、果，這兩個我們都訓練。

「因」是「生起」，那個「果」也是生起，接著兩個都「滅去」；當「因」消失，「果」也消失，這樣的訓練觀照，我們稱為訓練「生滅隨觀」。當我們有完整的訓練，過後我們的心可以使用它。現在你的心可以觀照生滅、生滅…，全部的因果都是生滅、生滅…。那麼，全部的煩惱你都能因這知識（觀智）而把它們送走。然後，我們稱這為「生滅隨觀智」。之前是生滅的觀照，過後，你現在擁有這觀照的成就，這稱為知識（觀智）。

例如，你擁有貪心，你觀照生滅，它馬上的消失，這是知識；瞋心到來，你觀照生滅，它馬上消失，這是知識。任何不必要的心如慢等的到來，你可以使用觀照生滅，它們將消失。在訓練期，我們稱為「生滅隨觀」的訓練，當你有了成績，你可以控制你的心，你可以看到全部行法的生滅、生滅…，這時我們稱為「生滅隨觀智」。這是「生滅隨觀」的基本〔解說〕。

我進一步地解說「生滅」。你知道對於每一件事，「訓練」是很重要的，當我們要觀照「不淨觀」時，我們無法觀照。我們無法觀照我們身體的不淨，因為我們的心沒有受到足夠的訓練。可是，若任何人不斷地訓練，訓練觀照不淨，黏液、口水、糞、汗等及在身體內在的東西，一再一再的訓練觀照上百、千、萬次以上的專注不淨。那時，我們能感覺「不淨」，我們獲得不淨觀的禪定。開始時，在訓練的階段，我們稱為「訓練」，過後你獲得不淨觀的禪定，這稱為「結果」（成績）。你所知道的，除了訓練以外，我們是無法獲得真正的不淨觀，唯有經由「訓練」，成績才會到來。同樣的「生滅

隨觀」也是如此，沒有透過完整的訓練，我們是無法獲得知識的。所以，禪師要我們專注色法、名法、因果、因果、因果…當你專注這因果、因果、因果…及這因果也是生滅、生滅、生滅…。因、果兩邊都是「生滅」的。當你如此訓練，過了一陣子，你會理解，更多理解會到來，因為這理解，你會獲得更深、更強的〔觀禪〕禪定、更強的正念、更強的智慧。這些事物到來是因為訓練的緣故。現在，你知道訓練心的價值。那麼，為什麼我們需要訓練「生滅隨觀」呢？訓練觀照「生滅」的真正原因是什麼？是什麼呢？為什麼我們需要訓練呢？

我們討論修習「生滅隨觀」的價值。你知道我們的名色法，你知道我們的身體、身體的色聚，我們稱為「色法」。「名法」我們稱為心及心所。名色法兩者的自然現象是時時都在改變（變化），時時都是新的心、變化、消失；時時都是新的心、變化、消失。你可以想（思考），早上時我們想某些事物，但現在它不在了，已經消失了。我們聽聞某件事物，當我們在聽聞時，聽聞的心在那，過後就消失了。我們嗅某些東西，看某些事物，那時候心操作一段時間，然後消失。那麼，這表示名法時時都在變化。身體也是一樣，當我們誕生，未誕生之前，第一個的結生色，只是很小很小的色法而已，共有 30 個色法在那，現在是很大體型的身體。我們誕生時只是很小的肌肉，現在是很大體型的身體，這身體也是時時都在改變。年少、年青、年老、非常年老，然後結束（消失），這是身體、身體色法的自然現象。心及心所（名法）的自然現象。因為，我們不理解這自然法則，從這

自然法則，一個心製造：「啊，外在的事物是常的，內在、外在的東西是常的、是快樂的、愉悅的，及是自我、我自己、他自己。」因此，這「見」在創作「心」，而那個心其實也是生滅的，但人們不能看到這。因為未能察覺這心，這心創作：「啊，這很好」、「這非常漂亮」、「這非常快樂」。因為，一個心創作這些，因為「見」的原故，但這心也是「生滅」的。這製造的心、看這的心也是「生滅」的。那個心不能看到這個，因此當你訓練你的心觀照生滅，你可以看到所有的色法、所有的名法生起、滅去。

全部的色法、色聚，從年少變化、消失；變化、消失；變化、消失；變化…消失…直到年老，然後消失，這是色法的自然現象。名法也是時時在變化、消失，變化、消失…那時，生滅在那。因此，你理解有些心製造某些東西，某些被製造的東西也都在「生滅」。當你訓練心於「生滅」，什麼將發生呢？錯見、常見、快樂見、我見將消失。全部的煩惱，貪、瞋、癡、慢、散亂心等，全部的煩惱存在是由於「錯見」、「常見」、「快樂見」、「我見」。現在，你看到的是生滅、生滅、生滅…現在你看到的是「無常」，現在你看到的是「苦」，現在你看到的是「無我」、「無眾生」在那，生起、滅去，沒有眾生在那。當你專注這三者（無常、苦、無我）時，現在你能看清楚這三者。當這三者非常清楚時，你的錯見就會消失，慢慢地、慢慢地減低、減低、減低…，然後消失。

當錯見消失了，你的心發生什麼事呢？沒有煩惱。煩惱是如何安住〔在我們的心中〕？煩惱的安住是基於錯見，全部的煩惱需要基地，它們的基地是錯見。當錯見存在那，煩惱就能安住在那。例如，我想：「這建築物非常好。」我擁有錯見，所以我可以創造「貪心」；若我知道這建築物是時時在生滅的，那麼，我不能創造「貪心」。瞋心、癡心、慢都是一樣，全部的煩惱是基於錯見的。當錯見消失，所有的煩惱則會慢慢地減少、減少…，然後消失。現在你理解「生滅隨觀智」的價值了，所以，佛陀說這是很重要的觀智（知識）。在觀智裡，這是非常重要的，非常容易破除錯見。當你破除錯見，你可以看到發生在你心裡的事，全部煩惱離開了。你可以滲透地修習佛陀的教導，你可以理解佛陀教導的價值，你可以理解佛陀教導的體證。所以，這是非常重要的知識（觀智），我們需要訓練這「生滅」，以理解無常、苦、無我。當你對這三者有非常清楚的理解，錯見將消失。當錯見消失，你的體證就在那。若你徹底地去除錯見，你的心則會徹底地清淨。所以，我們需要修習這「生滅隨觀智」。

那麼，現在你理解「生滅隨觀」，當你修習「生滅隨觀」，以各種方式修習，你將獲得觀照「生滅」的能力。所以，禪師訓練我們觀照因果兩邊的「生滅」。例如，我們舉當我們觀照「結生色」（paṭisandhi rūpa），在那個時候，臨死時我們擁有五個「因」，「無明」（avijjā）、「愛」（taṇhā）、「取」（upādāna）、「行」（saṅkhāra）、「業」（kamma）。當我們專注，因為「無明」生起，

「結生色」生起；這生起，這也生起；這滅去，這個也會滅去；這生滅，這個也生滅，兩邊都生滅、生滅。愛、取、行、業，也是同樣地以這方式，各別地我們觀照其生滅。

同樣的，對於「受蘊」、「想蘊」、「行蘊」、「識蘊」，全部的五蘊，都要各別地觀照因果及生滅。我們需要以這方式如此地訓練心，一而再地訓練，當你如此訓練上百、千、萬次後，你獲得觀照生滅、生滅的能力。這樣訓練心能產生知識（觀智）。這觀智你需要訓練，過後你會獲得這能力。現在，你聽聞及理解佛陀的教導是非常清楚的，佛陀的教導是每一個人都能看到成績，若任何人能有正確的修習，肯定的將會有正確的成績。重要的是我們要有正確的修習，若沒有訓練心，你是無法獲得「生滅隨觀智」的。同樣地，任何的修習都一樣，若你要有「不淨觀」的禪定，你就得不斷地修習、修習…，你就會有「不淨觀」的禪定。你要有「生滅隨觀智」，就要一而再地修習「生滅隨觀」至百、千、萬次以上，直到這觀智到來。那時，你才會獲得去除煩惱的能力、淨化心的能力。所以，我們應該嚐試培育，現在你應該聽聞〔這法〕，以後則須要訓練〔修習這法〕。

那麼，我們往後再進一步討論，若你們有任何問題可以提出討論。因為，若我一下解說很多東西，你們也會難以消化。

問：請尊者詳細的解說，是否一個人當擁有觀智的同時，還會有煩惱？

答：這觀智能去除煩惱。其實，當你有這觀智時，你會完全沒有煩惱，但〔原因是〕你無法持續這修習。有時你需要從事一些世俗事務，當你從事世俗事務時，這知識會有一點的滑落。那個時候，有些煩惱可以到來，但你再提起這觀智，將會完全沒有煩惱。有些禪修者發現可以幾個月內都沒有煩惱，但在那（心的深層）還是擁有煩惱存在，可是現在煩惱沒有呈現出來，沒有生起，是因為這觀禪的力量。如此，禪修者這樣的維持，他能維持讓煩惱不生起，因為「見」（錯見）的破除。「見」消失，但一些時候過後，當你做一些事，你的隨眠煩惱生起，隨眠煩惱能生起，當它生起，它可以再創造「見」（錯見），當「見」生起，〔其他的〕貪、瞋、慢等可以到來，這方式是可以發生的。

那麼，當你體證（證悟）任何階段的道果後，有些煩惱將〔永遠〕不再到來。若你體證第四道果、阿羅漢，全部的煩惱將永不再到來。一個階段一個階段地，在這階段你已經達到這水平，所以有些煩惱不再生起了。若你體證到這階段，有些煩惱就不再生起。如此地，這是逐步〔實現的〕。但對於體證全部的道果，這觀智是基礎的知識，「生滅隨觀智」是基礎（基本）的觀智。例如，你修習、修習、修習…「生滅隨觀」，你獲得「生滅隨觀智」，現在煩惱也徹底地減弱及充份的理解生起，那時你獲得體證，可能是初果。

現在你知道自己已證得初果。現在，你覺得還在修持，但有時你無法修習，你無法維持正念，有時有些煩惱還是可以到來。過了一些時候，你又想進入第二個道果，你又得再從「生滅隨觀」開始修習。當你開始修習生滅、生滅、生滅…，你可以體證第二道果。現在，這也很平穩，你也想進入第三道果，你得又再重覆地做一樣的事。若你要進入第四道果，你也得從「生滅隨觀」開始，因為這知識是非常重要的觀智，以便進入更高、更高的〔層次〕。但那是很罕有的，那些高智慧者，他們擁有能力〔在一個時間內〕經歷全部的道果，但大多數的禪修者須要漸次地依次第進入，一個一個地進入。但非常罕有的人，如舍利弗尊者也是經由二次取得〔阿羅漢果〕，第一次體證初果，其他三果是過後才體證的。有些阿羅漢聖者，他們體證四道果是一起發生的。但一般的人是需要次第地獲得這經驗。那麼，你可以透過修習來看（理解），不能透過文字來理解。

今天我們就在此結束，你們也很累了。持續你們的修習。我們祝福大家每一位，能持有對佛陀教導的信心，持續修習直到證得禪那、體證所有的觀智、道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2011.04.20 講於龍樹林僧寺）

Udayabbayānupassanā Ñāṇa 03
生滅隨觀智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

我們已解說了「生滅隨觀智」(udayabbaya anupassanā ñāṇa），什麼是「生滅隨觀」？什麼是「生滅隨觀智」的利益？當我們修習這「生滅隨觀」（udayabbaya anupassanā）時，有什麼煩惱減弱？然而，當你修習「生滅隨觀」時，什麼重要的要素在增長？這是我們必須要理解的。大體而言，「生滅隨觀」的意思是觀照行法的「生起」、觀照行法的「變化」及「滅去」（消失）。某些東西生起、某些東西在變化、某些東西消失，這是通於全部大小事物的自然法則。除了涅槃以外，這是普遍的自然現象。這建築物也因某些原因生起，這建築物隨著變化而持續著，時時在變化，有一天將消失。這地球生起，現在在那，這地球時時變化，在變化中持續著，乃至有一天地球將消失，這是地球的自然現象。這些地球、建築物等是龐大的事物。至於微小的事物是心與心所。心與心所是最小的，過後是身體的色法，色法是比較慢，但心與心所是非常迅速的生滅、生滅、生滅。當一個心到來，同時心所也到來，〔停留〕在那一些時候，然後消失。時時都是這樣的過程在那發生。但我們的心沒有能力看到這，因為我們的心沒有充分地訓練。首先，我們需要訓練心去看這。在這訓練階段，我們稱為「生滅隨觀」（udayabbaya anupassanā），觀照生起與滅去，這是訓練階段。

首先，我們需要訓練，因為在開始時我們是無法獲得知識（觀智）的。在開始階段，我們需要訓練，當你訓練〔觀照〕生滅、生滅、生滅…，當你如此訓練〔觀照〕生滅，這是訓練的過程，這訓練過程，我們稱為「生滅隨觀」，生滅的觀照。那麼，過了一陣子，你擁有更多的經驗，你獲得更多的知識，你能觀照你內、外，所有東西的生滅，更多的知識、更多的理解生起，這階段稱為「知識」，「生滅隨觀智」（udayabbaya anupassanā ñāṇa）。這修習也能培育達致證悟（體證）。基本上，已有某些程度在那，但你可以培育達至證悟（體證）。這稱為「生滅隨觀」（udayabbayānupassanā）。今天，我們再談一點這觀智。

那麼，我們再進一步地解說「生滅隨觀智」。禪修者的〔觀禪〕禪定好，心祥和，少煩惱，那這「生滅隨觀智」就會很快到來。當你訓練你的心時，你的訓練期將很短，但〔觀禪〕禪定弱，散亂心也在那，心沒有安住在所緣上，那類的禪修者則需要較長的時間來訓練「生滅隨觀」，訓練期就變得較長，知識也較遲到來。當這知識到來，當這「生滅隨觀智」到來，我們也需要把它擴大。因為當觀智到來後，不是馬上就會有體證，知識只是知識，我們還需要把它擴大、變得更深，當這知識（觀智）更深、更深、更深…，體證就會到來。因此，在這知識裡，當這「生滅隨觀智」到來時，有些煩惱會減弱，而有些心理要素，有用的心理要素則會增長，

你可以思考，哪些心理要素減弱？哪些心理要素會增長？

問：尊者，請問你所說的「體證」指的是什麼？是觀禪的體證？抑或是道果的體證？

答：體證，其實指的是道果。

那麼，之前我們所解說的「生滅隨觀」（udayabbaya anupassanā），你需要觀照「生起」、需要觀照「滅去」。「生起」，我們理解，「滅去」的意思，其實是伴隨著許多的變化。例如，我們的生命。我們「誕生」，我們知道我們「誕生」，我們知道我們在「活著」，當我們在「活著」時，在那是伴隨著許許多多的變化。我們需要攝取食物、我們需要呼吸、我們需要清洗等，許多的變化在那。整個生命期裡，時時都在變化，隨著這變化，有一天生命將消失。因此，生命是伴隨著變化的。所以，我們要觀照生起，隨著變化而維持著，以及消失。對這「變化」的觀照是很重要的，若沒有〔觀照〕變化，只是生起，我們的生命存在那和消失，這樣的觀照是不足夠強而有力的，因為維持持續的時段（時間）是「常」的。當我們看這「樹」，這樹生起、這樹在那、這樹消失。「這樹」表示「樹」是常的。「但隨著變化，這樹在那。」這表示「樹」也是時時在變化中的，「樹」在那、消失。這觀照非常重要，當你如此地觀照，你的心會持有更多「無常」的知識。明白嗎？「無常」，因為每一個時刻都在變化中。

「無常」，當「無常」的知識非常強時，因為東西時時都在變化中，所以是「苦」。我在想：「這很好。」

我們時時都在想「常」的東西，因此「苦」。沒有人、我、眾生在那，理解這三者，無常、苦、無我，這是自然現象的理解。當修禪者的理解生起，你知道我們的〔五〕根及〔七〕覺支在增長中，覺支（七菩提分）增長、〔五〕根增長。相反地強而有力的煩惱，貪、錯見、慢則減弱。因為，全部的貪愛是依於「錯見」〔而生起〕，當錯見逐漸被瓦解，貪愛也隨之減少，慢也減少。因為，這些煩惱都是基於「錯見」的。

現在，錯見逐漸被瓦解了，全部的煩惱也隨之而減少，主要和很強的煩惱減弱時，其他的也隨之減弱。主要、很強的煩惱如貪愛、錯見、慢，我們稱為 lobha、diṭṭhi、māna，這些減少，其他的瞋、追悔、散亂等全部也隨之而減少。所以，「生滅隨觀」（udayabbaya anupassanā）是非常強的工具、是非常強的修習方法，能夠破除強而有力的煩惱，這是很強的工具。你知道我們有各種各樣的工具，用以粉粹某些東西，例如：我們要擊粹「石頭」，有許多的工具我們能使用，可以用錘子或者可以使用一些機械（器）。這〔觀智〕猶如觀禪的機械，你可以快速地擊粹〔煩惱〕石，這是如此強而有力的工具，但我們需要一些的禪定（專注力），不然，是很困難令它變得更強。所以，禪師常常鼓勵「禪定」的培育。

那麼，你要理解「生滅隨觀」（udayabbayānupassanā）能破除錯見，因為大多數的煩惱是基於錯見〔而生起〕，當錯見在那，貪愛則在那，當貪愛在那，慢就在那。全部主要的煩惱都是基於「錯見」、「常見」。當錯見消

失了，貪愛就會減弱。當貪愛減弱，慢也減少、自大減少。當慢減少，禪修者的生命將會更祥和、非常快樂。禪修者感受到整日都沒有煩惱，整天都很快樂，禪定時時都在那。你知道在佛陀時代有許多的故事，說到有許多人認為他們在那時候已經證果，但其實還沒有證果。他們想他們已證得阿羅漢果或道果，但其實是沒有體證，因為沒有煩惱。他們無法找到任何的煩惱，因為禪定的力量、觀禪的力量、「無常」的力量，他們無法看到煩惱。因此，他們想：「沒有煩惱就是已體證阿羅漢果了。」其實，是因為修習的力量，煩惱減低，但煩惱還是可以到來，因為隨眠煩惱還存在那。若一段時間沒有修習，煩惱是會再到來的。那麼，直到煩惱完全的被去除之前，都須要如此地修習「生滅隨觀」。在觀智的部分，「生滅隨觀智」是非常重要、非常有力、非常強的觀智，能強而有力地破除煩惱。

他問了一個有關「生滅隨觀智」的問題。他問，這建築物，我們可以看到「生滅」，任何東西，我們可以看到「生滅」。若對龐大事物我們可以看到「生滅」，是否需要看到微小事物的生滅？因為我們已經看了龐大事物〔的生滅〕。已經看了龐大事物的生滅，是否還要看微小事物的生滅？需要嗎？

答：是的，那是需要的。原因是因為這領域是非常廣闊，若你觀照龐大的事物，例如地球。若你看到世間的全部事物都是「生滅」的，那觀智是好的。可是，你所知道的，我們的隨眠煩惱是可以覆蓋真實相。所以，我們需要以許多各種方式訓練擴大這知識。因此，禪師教導我

們以各種的方式來訓練心，內、外、過去、現在、未來、粗、細、劣、勝等全部都須要訓練，當你訓練、訓練、訓練…，你的心在這領域裡獲得更多的訓練。不然，現在你觀照這「生滅」，你想：「啊！現在我有這觀智。」誰在說這呢？「我有這觀智」，「我」「有」「這知識（觀智）」，一個「人」在後面，這表示雖然這知識在那，還是存在「我見」、「靈魂見」在後面，但當你的心變得寬闊、寬闊、寬闊…你能了知全部的領域，那時，你才能克服所有的煩惱。你知道，即使是在佛陀時代的許多尊者，當他們在修習「生滅隨觀」時，他們認為他們已體證了，體證道果了，但真實是沒有體證。因為，在一邊他們是在培育增長中，但有某些隱藏的部分，他們沒有看到，隨眠煩惱，他們沒有看到。

然而，在這世間有二種類型的人，有二種類型的禪修者，我們稱為強慧者、智慧很高者、智慧敏銳者。例如：舍利弗尊者（Ven.Sariputta）、早前的 Ven. Mahinda、Ven. Mahākaccāyana、Ven. Maliyadeva 等，這些尊者們的智慧是非常敏銳的。當他們修習某些事物，當他們訓練某些事物，當在開示某些法義時，全部智慧（觀智）生起而證悟。舍利弗尊者沒有修習全部的領域，只是修習、觀照就體證（證悟）了阿羅漢果，因為他的智慧是如此的敏銳，如此的強而有力，如此的寬闊。類似如此高智慧者，他們不需要修習全部的領域。當他們只是修習這領域，只是修習生滅，對於他們而言就已經足夠了，可是對我們而言，我們是中智慧者，〔就需要訓練〕。

問：這是稱為「neyya」？

答：是的，我們可以說是「neyya」。

又問：高智慧者稱什麼？

答：是，高智慧者我們可以稱為「uggatithanyu」、「vipanyithanyu」，兩個都是高知慧者。「uggatithanyu」是馬上就證悟的，「vipanyithanyu」則是在宣說教法結束時，他就能證悟的。「neyya」則需要透過訓練，〔才能證悟〕。我們需要訓練我們的智慧，我們的智慧，需要一而再地訓練，一部分我們理解了，另一部分我們又理解〔一部分、一部分地理解〕，直到我們理解全部的領域。當全部的領域都理解了，煩惱的領域，我們也能理解，過了一陣子，體證就會到來，道果就會生起。對於全部中等智慧者，都要如此修習。因此，我們需要擴大我們的修行領域，需要修習這部分、那部分、這部分…。

例如，我們與某人打仗（戰爭）。兩年前，我們的國家有戰爭，當我們在戰爭時，敵人與我們都有槍械等，我們與敵人打起仗了。當我們戰爭時，他們使用其他部隊從其他的方向進攻，但我們不知道，我們打、打、打…，他們從其他方向到來攻擊及伏滅我們。過後，我們也瞭解那個方向也得〔防禦〕，因此我們在那埋伏。過後，他們又從另一個方向到來攻擊，那又是一個集焦點，那個方向也是到來攻擊及殺了一些人。過後，我們不斷訓練、訓練、訓練…現在，我們瞭解他們到來的全部領域，我們都知道他們可能到來的全部範圍。現在他們到來，我們可以摧毀他們及去除不必要的力量。

同樣地，在心裡也是一樣，當我們觀照無常、苦、無我、這生滅，其實我們的煩惱都離去了。可是，另一個方向、另一個角度，煩惱又可能到來，向你顯示：「啊，現在你的知識非常好」、「現在你的觀禪非常好」，煩惱從另外一個角度到來。當我們防禦（保護）那邊時，煩惱又從另一個角度到來。「啊！在修持上我是最高的」，「慢」生起。當我們從這角度進行防禦（保護），另一個角度〔的煩惱〕又到來。所以，我們如此修習，許許多多不同角度的煩惱都會到來。因此，我們都要全面地防禦（保護）所有的方向。所以，我們需要寬闊地修習「生滅隨觀」。若有限度的修習「生滅隨觀」，我們的理解也是有限的。因此，我們需要做到全部循環、全部範圍的捍衛（保護）。現在沒有任何煩惱可以到來，因為你知道全部的領域。當這領域全面地（充分地）被防禦（保護），煩惱就會被鎮伏、被控制、控制、控制…，煩惱減弱、減弱…最終消失，真正的體證（證悟）到來。所以，我們需要廣泛的修習「生滅隨觀」。若只是有限的修習「生滅隨觀」，這觀智也將變得狹窄。還有什麼問題嗎？

通常，我們說色法的觀照及名法的觀照。在名法的部分包括了四蘊，在名法的部分這四蘊都需要修習。其實，這些都是需要的，所以帕奧禪師解說全部的色法、名法，內、外、過、現、未、粗、細、勝、劣等全部我們都需要和知識一起觀照。不然，我們只在小的領域裡訓練，我們所理解的範圍也很小。很小範圍的〔知識〕

是不足夠〔強而有力〕地破除全部的煩惱，一部分的煩惱被去除了，快樂也在那，但我們還是無法達致證悟。

問：尊者說明建築物或樹生起、變化及消失。現在，當我們在做觀禪行法的滅去，以單獨的色聚、單獨的心識剎那。當你找到這三點，生起、住時、消失。這「住時」是在「生起」與「消失」的中間階段，這階段我們稱為變化，蛻變。當我們在觀照色聚或心識剎那的生滅時，我們是能看到那點〔蛻變的階段〕或只是看到單獨的一點，是安住的狀態？

答：是。在一個色聚裡，你觀照時也可以看到它的不穩定，因為生起，一些時候在那，然後消失。其實自然地，當你觀照這究竟法，名色法時，你自然地獲得那知識。現在你只是看到一件東西，當你結合許多東西一起看時，17 心識剎那一起時，你知道當中有許多變化在那，十七個變化在那，自然地理解到來。基本上，你要訓練「生起」、一陣子在那、消失，這基本的已足夠。在訓練期裡，這已經足夠了，但當你來到實踐期時，自然地你能看到這。在訓練期，我們需要觀照這極短的片刻、極短的片刻、極短的片刻，但自然地你需要來到實踐期。所以，你知道這全部的 17 心識剎那，有許許多多的變化在那，生滅、生滅…。知識自然地在那。

問：您是說可以看到住時的那一刻？

答：是的。

尊者問及，之前我們解說過的「生滅隨觀智」，有關體證道果的事。有些他們想：「我已體證道果」，但其實是沒有〔體證〕，而有些是可以擁有真正的體證。他問，我們如何判斷?是否是真正的〔體證〕？

答：那麼，其實主要的鑒定是他自己本身，老師可以給予一些特徵〔說明〕。老師瞭解他的修習如何開始直到這水平，有什麼隨眠煩惱存在那，哪些隨眠煩惱餘留，他需要克服的，老師瞭解局部的部分，主要的鑒定則是要依靠他自己。你知道我們也有看到一些禪修者來到帕奧禪師這邊，他們認為他們已經證得道果，禪師以各種方式來檢視，然後說：「好的，在未來你可以再檢查一段時間。」在未來，更多一點的時間，你可以檢視，看你的煩惱（隨眠煩惱）有沒有再生起。因為，我們的修持，有些煩惱被鎮伏，但過後當我們體驗某些東西時，我們的煩惱可能會到來。例如，貪欲想、瞋想，現在沒有在那是因為我們的修持非常強。你可以去到那些充滿貪欲所緣的環境背景，你可以檢視你的心，是否有貪欲生起，是否有瞋恚生起。當你去到瞋恚的地方，若瞋恚到來則表示你尚餘留煩惱在那。因此，主要的鑒定還是要透過他們自己，這需要檢視的。但有些禪修者，即使他們檢視也無法找到煩惱。

例如，在我們的歷史記載說：有一位尊者的名字叫 Ven. Mahānaga 大龍尊者，他的弟子叫 Ven. Dhammadina 法施尊者。我想你們都有聽過這故事。法施尊者已證阿羅漢果，他的老師是 Ven. Mahānaga 大龍尊者。有一天他前往幫助他的老師，他向老師問了一些問題，全部的問題老師都給予很好的答案。

法施尊者就對老師說：「Bhante 尊者，您的知識非常寬闊、非常廣、非常強。什麼時候您理解這『法』呢？什麼時候您已體證?」

老師答說：「60 年之前」。可能他已 80 歲以上了，他說：「60 年之前」

「那麼，尊者肯定擁有神通。」

「是的，我有。」

「尊者，請問尊者可以變現一頭大象嗎？及讓那隻大象朝往您這邊走來？」

「是的，我可以做。」

大龍尊者也如此做了，他決意〔變現〕一頭大象在他的前面，變現的大象朝往他的方向前進。那時，他受到驚嚇，他自己〔以神通力〕變現大象，讓大象朝向他前來，他卻受到驚嚇，然後逃跑。這時，站在一旁靠近他的法施尊者，便跑上前抓著他老師的袈裟說到：「尊者，若任何人已證得阿羅漢果，是沒有害怕會到來的。」這尊者（法施尊者的老師——Ven. Mahānaga 大龍尊者）是非常謙虛的，因為他已經修持了一段很長的時間，所以非常謙虛，他以蹲踞的姿勢說道：「請幫我。」法施尊者對老師說：「尊者，您有足夠的波羅蜜，不需要擔憂，您修習一些慈心觀，然後修習觀禪。過後，你能擁有真正的體證，證悟會到來。」他也如此修習。「法」中說：他在經行道上〔開始修習〕，只走了三個步伐，真正的體證就到來了。原因是，因為之前他以為自己已證悟，不需要再尋找什麼東西了。所以，他一直都停留

在那。現在，他已理解還需要進一步地修習。所以，他決意進一步地修習，他可以來到更高的層次。

例如，我們在想：「現在我有禪定，對我來說已足夠了。」我們不需要再進一步了，因為我們已滿足現在的程度。若你不滿意你所擁有的禪那。「啊!我有初禪禪那，但我不滿意初禪，我要進入第二禪禪那。」那麼，你對初禪感到不滿意，你可以進入第二禪禪那。如此，尊者滿意他之前的修持，現在他理解他不該滿意這層次，應該更往前下一個層次。就這樣，我們無法精確地說：「修持是否有證悟與否。」但若你是在較高的層次，你可以顯示給較低層次的，若你已證得阿羅漢果，其他沒有證得阿羅漢果的，你可以顯示，但這不容易。

有的尊者問有關「思惟智」，也是會產生這樣的見：「我已經證悟」？

答：可以發生，即使在「名色智」階段，這類事都可能會發生。對於那些智慧較低者，在較低的層次也可能發生。有些人只有非常低的智慧，也沒有徹底地修習，他可以觀照一些的三十二身分，他們就說已經證悟了。低智慧者能以這樣的方式鑒定，但這樣低智慧的人是很困難教導的。對於中等智慧者，則需要理解我們的煩惱，要以廣大範圍的觀禪來擴大我們的心，然後我們可以來到觀禪的最高峰。

問：（問題大約如下）尊者，您剛剛說的是以真正的體證來說明阿羅漢的證悟，有的人可以直接體證阿羅漢，有的則需要從初果開始漸次地體證。請問是否對那

些誤認為自己已體證者，這兩種狀況的體證也可以發生嗎？

答：若是阿羅漢，那是好的。但若是較低的果位，我們也要接受。

問：兩種狀況都可以實踐嗎？

答：是，兩種狀態，我們都可以做。因為有些人的波羅蜜很強，他們可以馬上體證全部的層次，而且非常快速。第一，第二，第三，第四非常迅速。但有些體證了第一道果，需要一些修持才來到第二道果的證入，再修習一些，才體證第三的道果，再修習一些，才來到第四道果的體證。所以，兩個〔狀況〕我們都要接受，這是依據過去的波羅蜜而定。有些，今世只體證初果，下一世體證二果，再下一世體證三果及再下下一世證悟四果，這也可能發生。

問：（因為老師沒有正面地回答他的問題，所以他又再提出相同的問題。）假的體證之證入次第與真正的體證之證入次第，是否一樣？

答：若有足夠的波羅蜜，凡是你所想的體證會到來。若你想的是阿羅漢，可能首先是初果，第二是二果、三果、四果，可以體證。若你想的是體證，這可以發生。若你只想初果而已，大多數你會體證初果而已。過後，對於體證二果，你需要決意。

那麼，現在我們都擁有很好的機會，〔這時期〕在佛教傳統是很重要的，我們的佛陀為什麼在這個時期誕生及在這時期他證悟？因此，這時期是非常的有價值，及 Ven. Mahinda 尊者，為什麼他也是在這時期到來？所以，這時期是適合於體證。我們的經驗也是如此，我們看到在這時期也是很適合於修持，我們觀察了很多年，這時期，修持者有很多的成績到來。所以，我們希望大家能培育增長禪定、觀智及祝福大家每一位都能體證所有的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2011.05.25 講於龍樹林僧寺）

Udayabbayānupassanā Ñāṇa 04
生滅隨觀智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

我們已經討論過「生滅隨觀智」，在帕奧禪師的教導中，禪師解說「因」也是生滅，「果」也是生滅。例如「無明」（avijjā），是「色蘊」（rūpa khandha）的「因」，因為無明的生起，色蘊生起。這無明的生起，也將滅去，其結果—色蘊，也是生滅的（這無明的生起，也是生滅的，其結果色蘊也是生滅的），兩方面「因」也是生滅，「果」也是生滅，這是通於全部的「蘊」。色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊，全部的五蘊都是一樣的，「因」也是生滅，「果」也是生滅的。那麼，這樣的觀照是禪修者所需要訓練的。

「訓練期」如早前所解說的是觀照期間。觀照或訓練我們的心去專注（看）這生滅，我們稱為「訓練期」。在這「訓練期」我們沒有「知識」（智），只是訓練。過了一些時候，你可以觀照生滅，這也不是「知識」，只是心的訓練。那麼，當你擁有足夠的訓練時，你可以看到全部「行法」的生滅，那時，你全部的煩惱，貪、瞋、癡，全部的煩惱不會住在心裡，你很容易的使用這「生滅隨觀」來去除所有的煩惱，這階段「知識」才生起。所以，首個階段是「訓練期」，第二個階段是「知識期」。這知識也是因人而異的。你知道，對於初學者

或缺乏經驗者，他們的知識還是很狹窄。對於那些做很多、很多、很多觀照的，他的知識變得寬廣、寬闊、寬闊，以及更廣泛（大）。如舍利弗尊者，我們知道，他在生滅的知識是非常廣泛的，但其他一些擁有這觀智的尊者，其知識則是有限的。所以，這是因人而異的。那麼，這知識雖然狹窄，但沒有關係，我們需要擴大它，一再、一再、一再地不斷訓練以令它擴大。所以，這階段在過去我們已經解說了。我們將進一步解說這知識。

你們知道十種「隨煩惱」（dasa-upakkilesa），當你修習「生滅隨觀」時，十種微細的煩惱生起，這稱為「隨煩惱」。這「隨煩惱」生起是因為有好的修習，當禪修者擁有很強的修習、很好的修習，他從修持中獲得很強的力量，因此，他生起了執取：「啊！我的修持很好」、「我的光很好」、「我的快樂〔體會〕、喜悅非常好」、「我的知識非常好」。對這些東西，他執取、他捉取、他貪愛（taṇha），所以這些稱為「隨煩惱」（upakkilesa）。若對這些沒有貪愛，則沒有「隨煩惱」，若對這些貪愛，則成為「隨煩惱」。這類「隨煩惱」共有十種，當這「生滅隨觀智」到來，這些會在心中出現，因為「生滅隨觀智」非常、非常強的原故，其他的煩惱不能生起，貪、瞋、癡等全部的煩惱不能到來，因為「生滅隨觀智」的力量。因此，唯有內在的部分能生起一些煩惱。

例如，現在你修習、修習、修習…，你獲得非常強的「光」，禪定的力量，光非常亮，有些禪修者，他們的亮度是整個禪堂都很亮，好像你睜開眼睛似的；有些禪修者〔的光，是亮及〕整個寺院；有些禪修者〔的光，

則是亮及〕整個世界，如此的光亮，可以看到全部「行法」的生滅、全部「行法」的因果，兩個（因果）都是生滅，這些都能觀照到。因此，他的知識非常、非常的強，「光」也是非常強，那時候外在也沒有貪、瞋、癡，因此他想：「我已經證悟了，現在我的光非常好。」他執著這「光」。因為，現在外在沒有執著的東西，因為所有的東西都是生滅的，所以不能貪愛，現在不能貪愛外在的，所能貪愛的是內在的，內在他自己的知識（觀智）。因此，他貪愛他自己內在的知識（觀智），當他貪愛這知識時，他的「光」則成為另一種煩惱，這我們稱為「隨煩惱」。其實，這「光」是我們所需要的，我們都在嚐試〔獲得〕禪定，我們都試著〔獲得〕禪修所緣—「禪相」（nimitta），這是我們需要的，但我們貪愛它則成為煩惱了。所以，無法進一步〔提升〕以達至體證（證悟）。因為貪愛的緣故，他還是停留在那，「啊！我的禪定之光非常好。」所以，他在那感覺快樂，〔沒有前進，〕因此無法達至涅槃（nibbāna）。

另一個例子，在早期的註疏裡記載，解說有二位尊者在修持禪修。其中一位尊者說：「現在我可以透過我的光，觀照到直到海洋邊沿範圍內的所有『行法』。」另一位尊者則說：「幾里以外的海洋，我都能觀照當中所有『行法』的生滅，全部的『行法』我都能觀照。」因此，兩位尊者持有兩種不同〔程度的觀禪〕禪定之光，兩位尊者都貪著那「光」。「啊，我的禪定非常好，直到海洋邊沿範圍內的所有『行法』我都能觀照。」另一位尊者則是海洋以外的範圍。你也能獲得這樣有力的觀

禪禪定、禪定之光，過後你可以觀照全世界的東西，全世界的「行法」，你都可以看到。然後，你可以說：「啊！現在我的禪定非常強，我可以觀照到全世界的『行法』。」這類貪著「光」的事，可能會發生在禪修者身上。貪著「光」，這稱為「隨煩惱」。其實，這「光」是我們需要的，若我們能去除對「光」的「貪愛」或「執著」（nikanti，微細的貪愛、執著），其實這「光」是我們所需要的。若我們擁有這「光」，我們可以清楚地看到全部的「行法」，我們可以清楚地觀照到全部「行法」的生滅，這很容易達至證悟。但在未達至證悟之前，我們持有這貪愛：「啊！我的禪定很好」、「啊！我的光很好」。只要我們還持有這貪愛，我們是無法更前進的。因此，它成為「隨煩惱」（upakkilesa），它變成一種煩惱。

十種「隨煩惱」，我們解說了「光明」或「光亮」（obhāsa）。非常明亮，全世界都很明亮，喜歡嗎？「光」是一個很重要的要素，「光」是一個很有用的要素，但執著「光」，對「光」產生貪愛是不必要的。雖然，在「光」中修持是無傷害，但要超越那水平，進一步往前就困難了。你可以停留在那，但在這水平之上，你無法前進，因為你貪著這「光」。

「喜」（pīti），你喜歡嗎？「喜」在我們的禪修修持裡也是一個很重要的要素。在禪那定裡，我們需要它；在「菩提分」（bojjhaṅga）裡，佛陀說我們也需要「喜」。這「喜」是我們需要的要素。在這「生滅隨觀智」裡，你的「喜」非常強，因為外在沒有貪、瞋、癡。你無法以煩惱心執取外在的任何東西，因為全部都是生滅的。

你所看到的貪欲所緣，全部都是生滅的；瞋恚所緣，全部也是生滅的；癡所緣也是生滅的。因此，內在你是非常快樂的，時時都很快樂。當你行走時，也很快樂；當你說話時也很快樂；當你睡覺也會非常快樂。因為這「喜」，你貪著。「啊!早前我沒有這喜悅，現在『法』的喜悅非常強。」你執著這「喜悅」，因此，它成為煩惱，我們稱為「隨煩惱」。

「輕安」（passaddhi），你知道，早前身體無法禪坐幾分鐘，現在坐上幾個小時也沒有困難。在心理上，早前要專注某些禪修所緣都很困難，現在即使幾個小時都能持續的專注「生滅」，是如此的容易、舒服地專注，這稱為「輕安」（passaddhi）。現在你想：「啊!現在我的輕安非常好。」貪著，因為這貪著，你無法越過那個水平。

「勝解」（adhimokkha），「勝解」的意思是很強的信心（堅定的信）。現在你對佛、法、僧、修持，有非常強的「信」，非常、非常強的「信」。當你憶念佛陀時，是非常強的「信」生起。因此，你貪愛這「信」，這也成為煩惱蓋。

「策勵」（精進、paggaha），早前你無法禪修，即使是 5 至 10 分鐘，現在全天候（整天）你都能禪修。早上、下午、晚間，日與夜都能禪修。「精進」非常強，心對它產生執著。「paggaha」也可稱為「vīriya」（精進），這精進力全日都在那。當你在睡覺時，你也能持有這精進於你的修持，你不會迷失（放逸），你喜歡嗎？若你喜歡，過後你能體驗，若你持有佛陀的修持，你可

以體驗。這「精進」是全日的，所以我們貪愛它，執著這「精進」。

「樂」（sukha），你知道「樂」嗎？「樂」也非常強，你感覺身體很輕盈、快樂，你也貪愛這。「智」（ñāṇa），通常我們要培育增長「智」，但在這階段，「智」成為「隨煩惱」。早上「智」也在那，全日「智」都在那；早上「智」也在那操作，中午、下午、晚間、睡覺時間，「智」也在操作，這「智」全日都在操作。現在，你貪著這「智」。「啊!現在我的『智』非常好、非常強。」因為如此，這「智」成為「隨煩惱」。其實，「智」是我們所需要的，佛陀也常說我們需要「智」，我們需要培育增長。在「五根」、「七菩提分」（bojjhaṅga）裡，佛陀說「你要培育菩提分。」在許多地方，佛陀說：「要培育『智』」，但在這裡，「智」成為「隨煩惱」，是因為「執著」的原故。

「現起」（upaṭṭhāna）是「念」，現在「正念」很強，即使是非常極短的片刻，正念也沒有被中斷。「正念」，因為沒有外在的所緣，心是非常純潔（清淨），正念沒有中斷，即使當你行走、說話、乃至是跑，當你做任何事，「正念」都與你在一起，你喜歡嗎？那麼，你要來到這觀智，在這觀智中你能體驗，「正念」整日都沒有中斷。因此，你想：「啊!現在我的正念非常好。」〔執著的心生起〕，你執著這「正念」，「正念」是需要的，但這「執著」是不需要的，所以這「正念」也因此成為「隨煩惱」。

「捨」（upekkhā），現在「捨」非常強，外在不管任何事發生，你都能持有捨心，內在捨心非常強。你貪著這捨心，「啊!現在我內在的捨心非常強。」你貪愛它、你執著它，因此它成為一種煩惱。

「欲」（nikanti）〔是執著觀智〕，你想關於你的知識（智）、你的「光」、你的修持，你想現在你已證悟，這類的執著存在那，這也成為一種煩惱蓋，我們稱為「隨煩惱」，它們全部共有十種，但當中的九個在我們的修持中是需要的，一個是我們不需要的，就是「欲」（nikanti，微細的貪愛、執著）。若與「欲」（執著）分開，其他九個是我們所需要的。大多數的禪修者都曾有這「隨煩惱」的經驗。他們所經驗的有時是全部，有時是幾個。但對於很有智慧的禪修者，他們能快速地克服這些。智慧弱者就得以在這逗留較長的時間。「我有這，我不要其他的東西，我已有了，我不需要任何東西了。」如此，他們還是停留在那，不能克服〔這『隨煩惱』〕。這稱為「隨煩惱」。

那麼，即使是「隨煩惱」，若你有，那也是好的。若你有任何的「隨煩惱」，是無所謂，「正念」非常強，那是好的。因為其實我們試著在很短的片刻持有「正念」都很困難，但若你有「隨煩惱」，「正念」還是在那，那是有幫助的。「智慧」，我們試著在很短的片刻裡生起「智慧」都很困難，但在這階段，「智慧」是在那的。即使是「隨煩惱」也沒關係，那些素質都到來我們〔這邊〕，所以，這是有關「生滅隨觀智」的解說，若你有任何的問題，我們可以討論。

佛陀的教導，在這「生滅隨觀智」的階段，我們還是不知道正確的修持方式，我們還是如此想：「啊!我的知識很好，我的禪定很好，我的信心很好。」我們還在執著，成為「隨煩惱」。過後，禪修者理解這不是正確「行道」的培育。我們必須走向正確的「行道」。什麼「法」是我所要提升的，什麼是我所要帶起的素質，禪修者理解這。然後，他帶起他所理解的東西，因此，他的知識更進一步地培育增長。在這階段，他還是未完成「生滅隨觀」，在《清淨道論》（Visuddhimagga）解說：有一位禪修者向他的老師報告說：「尊者，現在我的『生滅隨觀智』非常強。我可以觀照到全部的行法生滅。」那麼，在書裡，這老師給予的勸告是「不接受它」，他還需要再培育增長「生滅隨觀」。另一個禪修者到來則報告說：「尊者，行法觀照行法生滅，可以清楚看到行法的生滅。」然後，「法」中說：可以仔細考慮，但不能完全地接受，可以仔細考慮因為他也可以假裝。我們問某些人，他是可以如此回答的。若老師理解這人是有正確的修持，所以現在他來到了正確的地方，「無我」的地方，沒有「人我」、沒有「眾生」，現在沒有「人我」，只有「行法」觀照「行法」。在那階段，更往後的「行道」層次，他可以前進至道果的階段。之前那位，他還是住在「靈魂」見（人我），「我可以觀照到生滅」，還在「靈魂」見，還在「我」見裡。所以，他還需要再培育增長「生滅隨觀」。因此，在觀禪裡，這知識是非常重要的。我們應該試著去培育它。

那麼，當你聽聞這「生滅隨觀」時，你在想什麼呢？很難？所以，我們需要更多的精進力，我們必須決意。若你有很強的精進力，有朝一日你會獲得這成績，若你不斷地持續修持，你會有成績的，你應該決意。有一天你會嚐到佛陀的真實教導。所以，在佛陀的教導裡，你可以保持你的心、你的生命於持續的正念、持續的快樂、持續的知識，你可以體驗。所以你應該決意。過後，我們再解說下一個部分，今天我覺得沒有什麼問題了，可能全部的「法」，你們都已理解了。

我們祝福大家每一位，我們也知道你們大家每一位都能培育，能到達這程度，只有一件事是我們應該知道的，哪一種方式能把我們的心帶起來（能提升我們的心），這是你必須要理解的。你知道，在佛陀時代，也有生命是非常非常困難的，即使如此，那樣的人也能來到這程度。你知道 Ven. Aṇgulimara（指鬘尊者），之前他曾經在另一個軌道上，完全地在另一個不同的軌道上，但後來他來到佛法的修持中修習，而且證悟。你知道 Patacāra，她幾乎完全失去了理智（瘋狂），但她開始修持、修持，修持…，在修持上她獲得很好的成績，她獲得證悟。我們也是可以，但我們必須理解培育增長的方法。如何培育我的心？什麼方法能增長我的心？你需要理解及修習，那麼有朝一日，你可以擁有這體驗（經驗）。

那麼，我們祝願大家每一位能有這成績，以及擁有持續的禪定、持續的智慧、持續的精進力、持續的正念及全部「法」的力量與你一起，及也祝願大家每一位，在你們的修持中，有能力克服所有的困難，體證全部的觀智及全部的道果。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2011.06.01 講於龍樹林僧寺）



Bhaṅgānupassanā Ñāṇa 壞滅隨觀智

四圣谛十二行与三遍知等的关系如下表：

四圣谛	道谛	苦谛	道谛	集谛，灭谛	道谛
究竟法		五蕴，名色法		爱，爱灭	八圣道
三转十二行	苦灭道，苦灭道当修，苦灭道已修	苦，苦当知，苦已知	苦灭道，苦灭道当修，苦灭道已修	苦集，苦集当断，苦集已断，苦灭，苦灭当证，苦灭已证	苦灭道，苦灭道当修，苦灭道已修
三学	戒，定	慧	慧	慧	慧
16 观智		1，2	3，4	5，6，7，8，9，10，11，12，13，14	14，15，16
七清净	一，二	三，四	四，五	六，七	七
二智		随觉智，无痴通达	通达智		所缘通达
三遍知		知遍知	度遍知	断遍知	度遍知，断遍知
三知阶	谛智			作智	证智
四沙门果	初，二，三，四	初，二，三，四	初，二，三，四	初，二，三，四	初，二，三，四

Bhaṅgānupassanā Ñāṇa 01
壞滅隨觀智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

我們已經解說了「生滅隨觀智」。那麼，在上一個講座裡，我們已經談了十種「隨煩惱」。在這十種「隨煩惱」當中的九種「隨煩惱」是有價值的，只有一種是無價值的。但這一種若與其他九種混合時，〔其他九種〕也變成沒有價值了。這十種「隨煩惱」是很強的「光」（obhāsa），如太陽的光。喜歡嗎？你們都很喜歡，所以當「光」到來時，都很高興。「光非常好，現在我擁有很強的光在那」，我們捉取它、執取它，我們執著它。現在，這在觀禪裡成為「隨煩惱」了。其實，這「光」是需要的。你知道在禪修裡，我們需要禪定之光，因此我們才可以有很深的專注。在觀禪裡，我們也能獲得觀禪禪定之「光」，而且是非常、非常強的「光」。

「喜悅」（pīti）也是，時時喜悅都在那，我們會很快樂，因為沒有煩惱在那的緣故。「輕安」（passaddhi），身心都非常輕安，如衣服一般的容易被提起，所以心對他產生執著。「勝解」（adhimokkha），很強的信及很強的「精進」（paggaha）、「樂」（sukha）、「智」（ñāṇa）及「現起」（upaṭṭhāna，指的是正念），還有「捨」（upekkhā）和「欲」（nikanti）。這十種是「隨煩惱」。在這十者當中，有幾種肯定會在修習「生滅隨觀」的禪修者身上發生，因為有幾個是我們需要的。

之前，我們沒有持續的知識（智）、理解，現在我們獲得理解，我們能理解世間全部的東西都是無常、苦、無我的。所有的東西我們都理解，所以心喜歡去捉取它，「啊！我的知識（智）非常好。」本來知識（智）是我們需要的，但因為捉取它而成為「隨煩惱」。同樣地「正念」，之前我們沒有正念，現在我們能在任何動作裡保持正念。即使是你睜眼、閉眼，你都非常清楚。正念是如此地強。這很強的正念，你捉取它，「啊！現在我的正念非常好。」它即成為「隨煩惱」了。這發生於「生滅隨觀智」的階段。這還不是禪修者行走在證悟的「行道」上。禪修者需要知道什麼是「道」，什麼是「非道」。過後，禪修者將會理解，這知識（智）也是很好的，這些任何東西都好，但我不應執著任何東西，我應該進一步地修習。理解後，他進一步地修習以達至更高的觀智。那麼，禪修者所需要修習的下一個觀智是「壞滅隨觀智」（bhaṅgānupassanāñāṇa）。我們將稍微談一些「壞滅隨觀智」、什麼是「壞滅隨觀智」的價值。

在「生滅隨觀智」的階段，禪修者還是不瞭解朝往證悟的真正「行道」，他對其「生滅隨觀智」感到喜悅，但他還不曉得朝往證悟的清晰「行道」，他還沒有遵循清晰「行道」（正確行道）。過後，他理解他不應該捉取任何的「隨煩惱」（觀染）。「我不應該捉取，若我捉取我將無法更進一步地培育增長。」什麼是培育更進一步觀智的方法？什麼是證悟的方法？禪修者理解，證

悟的方法是必須要看到煩惱，必須要看到內在不必要的心理，那些不必要的心理如何去除，從心裡過濾出去，禪修者理解這。為什麼這些煩惱餘留在心裡？這些煩惱餘留在心裡是因為「常見」、「快樂見」、「我見」、「靈魂見」的原故。因此，「啊!這位，他很好」、「很可愛」，這類事產生是因為「常」、「快樂」、「人我見」、「靈魂見」的原故。所以，禪修者應該進一步破除這些「見」。之前的觀智已瓦解局部的「見」，禪修者必須進一步的破除它，因為我們的「心」會欺騙我們，我們的心從一個角度看到「生滅」，另一個心則捉取，「啊!現在這很好，現在觀智很好。」另一個心在執著它，心是會欺騙的。

因此，禪修者需要對這心工作，現在他對這心工作，「啊!現在什麼是需要的心？什麼是不必要的心？」他如此的專注。「貪心、瞋心、癡心、慢心、追悔心、散亂心，這些都是不必要的。它們是如何住在心裡的？因為『常』、『快樂』、『靈魂』見的原故。如何破除這些？」然後，禪修者理解，首先需要觀照「生滅」，然後〔觀照〕這所緣的「壞滅」。所緣的因、果，二者是「壞滅」的，在分解，時時在改變及消失。這所緣時時都在變化、滅去；變化、滅去…，這部分禪修者必須要專注。我們捉取這建築物，執取世間任何的東西，〔但在訓練觀照中，〕我們看到全部都是「壞滅」的，時時都在變化及滅去、變化及滅去。當我們專注時，沒有「常見」、沒有「快樂見」、沒有「靈魂見」。世間全部的東西時時都在改變、消失，時時都在破壞的、分解的。

這分解，當你專注時，深入、深入、深入地專注時，你的貪心、瞋心、癡心，全部暫時性的從心裡消失。現在，你無法找到任何的煩惱。那個時候，那些心理還是可以隱藏在心裡，我們稱為「隨眠煩惱」，可以隱藏在裡邊。那時候，我們必須省思那些東西都是「色聚」。

所以，當你修習更深的觀禪時，禪師教導你，若主要的所緣破除、消失時，要去觀照其色聚，以看這煩惱是否還有其〔活力〕價值，這煩惱是否還有活力。因為，你知道欲貪所緣，我們以欲貪所緣為例子。現在這是大的物體，但這大的物體卻是由許許多多的小的物體所組成。現在這大的物體已經消失，可是小的物體還是有其力量在那。過後，它還是可以被創造為大的物體，因為你知道許許多多的色聚被聚集在一起時，可以製造一件東西。若你分開所有的色聚，即使是一個很小的色聚，它還是具有相同的力量（創造能力），當它被結合在一起的時候，還是可以製作出相同的東西。因此，直到這些小小的色聚完全地消失、完全地「空」了，在這之前你都必須要專注，這樣的事發生在「壞滅隨觀智」（bhaṅgānupassanāñāṇa）裡。所以，禪修者必須專注分解及消失、分解及消失、分解及消失…，因果，因與果二者，「因」也是分解及消失，「果」也是分解及消失，時時都是變化及消失，這稱為「壞滅隨觀智」，從專注「壞滅」而獲得的知識。

問：尊者，您所說的色聚，指的是只有色法或名法？

答：二者，我只是以色法作舉例，但是二者，名法與色法。二者你都需要尋找到完全的空無，這表示你的觀禪

有局部的敏銳（洞察力）。我們沒說證悟，但你的觀禪有局部的洞察力。在這階段你可以獲得另一類的〔觀禪〕禪定。若你透徹地觀照到這些名法完全地消失、色法的色聚也完全消失，及另一種類的禪定伴隨著這完全地空無，展現出來。這是另一種的觀智及〔觀禪〕禪定，這也是一種很有價值的禪定。若禪修者能正確地修習觀禪，在未來，他們能到達這程度。這是「壞滅隨觀智」（bhaṅgānupassanāñāṇa）的基本解釋。

「壞滅隨觀智」，其實首先我們必須訓練。帕奧禪師教導我們色法的「壞滅」、名法的「壞滅」、名色法的「壞滅」，因果的「壞滅」，因與果二者都是「壞滅」的，即「因」壞滅，「果」也是壞滅的。對於全部這些東西，首先，我們訓練我們的心觀照其分解和滅去，然後我們專注「無常」；分解和滅去，我們專注「苦」；分解和滅去，我們專注「無我」，三種方式及另一種方式我們也訓練，我們訓練「不淨」（asubha）。無常、苦、無我、不淨（anicca、dukkha、anatta、asubha），帕奧禪師教導我們這四種方式。當我們如此地訓練這四種方式時，但主要的是三種方式，當你訓練「壞滅」的無常、苦、無我時，我們可以觀照到這些東西的分解與滅去。過後，我們的知識（智）變得更寬闊，可以透視全部的名色法的壞滅，那個階段稱為「知識」（智）。

第一個階段稱為「訓練期」。類似「生滅隨觀」的方法，「生滅隨觀」在訓練期我們稱為「生滅隨觀」（udayabbayānupassanā）。訓練過後，這種「知識」（智）生起，我們稱為「生滅隨觀智」（udayabbaya anupassanā

ñāṇa）。同樣地，「壞滅」（bhaṅga），當你訓練時，我們稱為「壞滅隨觀」（bhaṅgānupassanā），「隨觀」（anupassanā）的意思是訓練，對於「壞滅」〔的訓練〕。訓練過後，你可以看到全部〔行法〕的分解和滅去，我們稱為「壞滅隨觀智」（bhaṅgānupassanāñāṇa），壞滅的知識。這二個階段，不應該混淆，首先是訓練，過後才是知識（智）。所以，在訓練期，我們的知識是非常有限的。過後的知識期，在初始階段所生起的知識，也是非常狹窄的，不寬闊。較後，我們還需要不斷地有更多的訓練、訓練…，然後這知識才會變得寬闊。

如禪那定，當禪修者來到禪那定時，開始時非常短的時間，不是很強。過後，當他不斷地修習、修習…，禪那定變得寬闊、寬闊、寬闊及變得很強、很強。那時，他可以安住在禪那定很長的時間。同樣地，「壞滅隨觀」也是如此，開始時的知識也是極有限的。過後，經由他不斷地訓練、訓練、訓練…，這知識變得寬闊、寬闊。即使整日他都能持有這「壞滅隨觀智」，這時稱為知識（智）。這知識（智），時時你都能省思世間所有的東西都在分解和滅去、分解和滅去、分解和滅去…。因此，心時時都很祥和（平靜），這稱為知識。禪修者必須以這樣的方式訓練「壞滅隨觀」。

這「壞滅隨觀智」，當我們來到這「壞滅隨觀智」階段時，我們可以看到我們所擁有的煩惱，我們有什麼煩惱已減少？什麼煩惱尚存在？如何去除煩惱？去除煩惱有什麼困難，這些理解到來。因此，恐懼也到來，我們稱為另一種知識（智），「怖畏現起智」（bhaya-ñāṇa）

生起。怖畏，其實這怖畏並非如一般的怖畏。你看到某些充滿恐怖的東西，你獲得驚嚇，這也是怖畏（恐懼），但不是如此的怖畏，這怖畏是害怕在這世間生活，因為每一個時刻，我們的生存都是導致「苦」的原因。任何我們依於生存的都是「苦」的因。我們如何克服這恐懼呢？我們如何克服這「苦」呢？這是一件事。

另一件事是早前我們的心持有穩定性，是平穩的。有些煩惱是平穩的，貪、瞋、癡、慢、追悔，因為這些〔心理素質〕，心變得很強。之前，我有慢、我有貪欲、我有瞋恚，心變得很強。現在你觀照到這「壞滅」，這強勁的心破碎了、滅去了。當心破碎時，心知道心沒有「常」的地方可以安住了，因此在這階段心生起恐懼，產生怖畏，這也是怖畏的原因之一，因為心安住的地方被摧毀了。例如，這建築物，我們在裡面感覺非常安全，但我們做某些東西，突然間它倒塌了，我們感到恐懼，哪裡我們可以安住呢？我們感到害怕，因為現在沒有地方可以安住了。我們有房子，現在我們做某些東西，它毀壞了，沒有地方可供我們安住。因此，有智者理解之前的心已破碎，需要重新再建立起另一個心、另一個地方、另一間家、另一座建築物、另一座禪修中心，我們需要建設，因此我們帶來了一些物質及〔開始〕建造。

當我們建造時，之前我們的建築不安全，狗可以到來、蚊子可以到來，乃至危險的蛇也能到來。但現在當我們重建新的建築物時，我們設有一些設施，能防狗、防螞蟻、防蚊蟲、防蛇等，沒有任何的動物可以到來。所以，現在非常安全，現在所建的房子非常安全。那麼，

現在我們在「壞滅隨觀智」的階段，我們處在中間，我們舊的家被摧毀了，現在沒有地方可安住，而且新的家也還未建造起來，新家現在還在建設，沒有地方可供安住。因此，心躊躇、恐懼，因為沒有安全感。過後，你可以建造完全安全的、美好的家、建築物。透過觀禪，新家的工程、新的心，是沒有貪、瞋、癡。以另一個詞表達，我們的佛陀說：「沒有洪水氾濫的島嶼。」

你知道，任何地方都有氾濫的島嶼。印度擁有許多洪水，因此佛陀也使用這詞。每年印度都有很多水災，所以佛陀使用這詞—「沒有洪水氾濫的島嶼」。因為這洪水氾濫，大量的雨水突然湧進，沖毀許多的房子，造成許多人民傷亡。但如果是完全徹底安全的島嶼，洪水（水災）則不成為危險了。什麼是洪水呢？貪、瞋、癡、慢、追悔、散亂及全部不必要的心理，都稱為「洪水」。這「洪水」現在在增長，成為非常大量的洪水到來，但島嶼卻是完全地安全，佛陀說那是安全的建築物。那麼，我們使用安全的建築物，蚊子、小黑蚊、蛇、狗等全部都被防禦了，現在我們的心完全地安全了。其後，因觀禪的修習，你的心變得非常強而有力，心變得非常平穩，心變得不動搖。直到這樣的心建設起來，在這之前你的心還是會顫動（躊躇）。因為新的家、新的心還不是很強（堅牢）。

類似如此，在佛陀的教導中，我們必須做二件事。應該培育的「法」、應該增長的「法」，需要培育增長；毀滅性的「法」則要把它摧毀。二件事必須發生，貪、瞋、癡等這些需要被摧毀，其他重要的要素則需要增長。

然後，你才能擁有不被洪水氾濫的島嶼，不被「氾濫」的屋子，沒有危險性的房子，沒有洪水的侵犯，沒有火山的危險，沒有任何的危險。然後，建設「空無」的知識。在「壞滅隨觀智」裡，能更理解這類事。因此，他將建造新的建築物，他理解所要蓋的房子是怎樣的，他理解這個、那個、這個，分解及滅去，這全部的東西必須洞察它、必須透視它。當禪修者能洞察、透視，他的知識將變得更寬闊、寬闊、寬闊及變得很強。

問：尊者，所建造的新屋子是比擬涅槃或者比擬更高的觀智（ñāṇa）？

答：是的，完整的我們稱為「涅槃」（nibbāna），但之前的稱為「智」（ñāṇa）。例如，若你有「行捨智」你能擁有局部的安全，也是有一些安全，再往後的，若能完全的體證，則幾乎完全的安全了。那個程度之外的（壞滅隨觀智過後的觀智），我們稱為〔新〕屋。

他問有關「壞滅隨觀」（bhaṅgānuppassanā），在這「壞滅隨觀」之前，是否必要修習「生滅隨觀」（udayabbaya anupassanā）？

答：是的，是必要的。因為「生滅隨觀」（udayabbaya anupassanā），它稱為「生滅」的意思是我們必須掌握「行法」的全部系統。例如，我自己。我自己在四十七年前誕生，四十八年前我不在這世間。我們全部人在還未來到這世間時，是不在這世間的。我們要知道的是首個（最初）名色法的生起，然後，這名色法的變化、變化…直到一百年。一百年之後，這名色法完全地消失。當你看這二邊的末端，都是「空」的，二者的末端都是

空的。五十年之前也是空的，沒有「人」在那。他開始、變化，一百年之後也是空的，也是沒有「人」。在這之間某些事物是處於變化之中的，明白嗎？因此，在「生滅隨觀智」裡，這些是需要透徹的訓練。當禪修者有透徹的訓練，首先是空的，然後是生起、全部的事物在變化及消失，全部的變化，若能徹底的專注，禪修者能清楚地觀照這，他的心將更強。然後，我們將對「生起」不加專注，〔只專注〕變化及消失、變化及消失…，我們稱為「壞滅隨觀」。首先，我們需要〔訓練〕「生滅隨觀智」，然後我們才可以訓練「壞滅隨觀智」。

問：尊者，這「壞滅隨觀智」是一個各別的業處嗎？我現在在修習安那般那念，是否可以直接修習這「壞滅隨觀智」？

答：其實，我們是必須依次第地訓練，有關觀智的討論，依次第地我們曾經討論了將近 20 個講座。現在已經來到了觀智的最後部分。帕奧禪師是依次第訓練我們的，首先是禪定的階段，過後是觀禪的階段，一個一個地依次第修習。你必須跟隨你的老師，若你老師說：「你要專注呼吸。」那在這階段你就只專注呼吸。

問：「生滅隨觀智」到「壞滅隨觀智」是自然發生或仍需要精進力？

答：有兩種類型的禪修者，一個是在過去世有經驗（波羅蜜），非常清晰的經驗，且是非常靠近的經驗（很靠近今世的過去波羅蜜），他們是自然轉移的。他們只是開始修習「生滅隨觀智」，馬上地他們進入「壞滅隨觀智」及全部的觀智直到「行捨智」及證悟。但其他的人，

沒有清晰、靠近的修習，這類型的禪修者則要逐步地一個接一個的訓練。但現今大多數的禪修者都是需要一個一個地訓練。訓練「生滅隨觀智」直到很強了，然後才修習「壞滅隨觀智」，當它強而有力了，才又修習其他的觀智，一個一個地如此訓練。

問：過去世的知識（波羅蜜）是如何的呢？

答：例如，在過去世你是僧眾，你修習這觀禪達至「行捨智」，非常的清晰、非常強，但沒有證悟。所以，今世當你修習「生滅隨觀智」時，全部的知識（觀智）來到你心裡，因為你過去世經驗的原故。

問：那麼，它也是有賴於現世的修習和過去世的波羅蜜？

答：是的，修習與知識應該在那裡，過去世的知識（波羅蜜）應該在那，若你過去世沒有修習直到「行捨智」，若過去世只是修習到「生滅隨觀智」，那麼，你應該修習全部，一個一個地修習。

還有問題嗎？明白嗎？

他問有關「隨眠煩惱」（anusaya），之前我們已解說過的。主要的對象已破除，貪欲所緣、瞋恚所緣。但還有一些色聚餘留，可以產生貪與瞋。餘留的色聚，我們忽視它。那些色聚是被我們忽視的，過後，他問若我們沒有再注意任何的貪欲所緣、瞋恚所緣，它們將會成長嗎？

答：其實，是在成長的，因為猶如這森林，當我們種植樹木時，這些樹木生長得很慢。若沒有清除它們周圍的雜草，沒有給它們支助，它們無法生長。其他不是種植

的，自然生長的植物則生長的非常快，這雜草即使在路上，也能生長的非常快，因為這是不必要事物的自然現象。在心理上也有不必要心理的自然現象，貪、瞋、癡等這些心理，若餘留在心裡，現在是生長的好地方，它將生長。因此，當心來到這水平（程度），它不是馬上地生長而是緩慢地生長。

例如，或許是一個很好的禪修者，他曾修習這觀智，因為這觀智，他時時與這觀智交往，現在心也非常強而有力，他無法尋找到煩惱，他想他已證悟。但不是真實的證悟，他忽視這些微小的隨眠煩惱、微小的色聚在那，他忽視餘留的貪欲。現在，這煩惱緩慢地來到他的心中，這不是馬上發生，因為現在觀禪的力量，它是無法馬上到來的，不像止禪。觀禪很強時，煩惱無法即刻到來，有時幾個月都沒有煩惱，是如此強的觀禪。那麼，禪修者因為禪修，他現在成為老師而且從事教導工作。

當他教導時，首先他的貪欲所緣不是即刻到來。他感覺看到所緣，或許過了一陣子，他只感覺看到所緣而已，這也對他的心無影響。過後，心還是餘留著這煩惱，這煩惱還是未能影響心。過了一陣子，一個月、二個月過後，他感覺對所緣有「微笑」，開始與所緣講話。那麼，他們也覺得快樂，在支助他。因此，也靠近了。再幾個月過後，非常靠近（親密）了，現在他不再多想禪修的事，他想的多是其他東西。「啊！這信徒非常好，她常支助我，她常到來及幫助我，對我做這類的事情。」想的多是這些事而少想禪修的事，你知道這微小的「隨眠煩惱」，慢慢地轉變、慢慢地轉變…，緩慢地轉變了

〔他的心〕，最終他想：「這出家僧涯並非快樂，還俗更快樂。」因此，脫離這出家僧涯。你知道，他的禪修，禪修的培育增長，把他帶往「苦」，若他沒有培育增長禪修，他不會去教導。所以，他就不會有這類的風險。現在他培育增長，他沒有維持這培育，慢慢地、慢慢地…，過後，這類微小的「隨眠煩惱」令他放棄出家修持。

因此，當我們想第二禪禪那時，我們想初禪的低劣，第二禪禪那的好，第三禪禪那也是一樣，第四禪禪那也是一樣。色界禪那、無色界禪那，我們想：「色界禪那不怎麼好，無色界禪那比較好。」類似如此，「啊！這出家生涯不好，那個生活非常好」，心可以轉變到另一邊。這不是在一天內發生的，通常需要幾個月的時間，最少要幾個月。有些禪修者需要幾年的時間轉變。因此，禪修者需要清楚地瞭解這「隨眠煩惱」（anusaya）。所以，禪師說：「你要看這微小色聚。你要看（觀照）名色法及修習相關的觀禪以去除它。」因此，這部份對禪修者而言是非常重要的，否則禪修者來到這階段時，過後他還俗，指責就來到禪師那兒。但這不是禪師的問題，而是禪修者本身修持的問題。這類事可能發生，即使在佛陀時代，這類事也發生過，佛陀也受到指責。但這不是佛陀的過失，而是禪修者知識的問題。明白嗎？

我想你們也累了，今天我們就在這結束。我們祝願大家每一位能次第地修習觀禪，及培育增長全部的觀智，直到行捨智、道智及果智，也祝願大家能體證涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2011.05.08 講於龍樹林僧寺）

Bhaṅgānupassanā Ñāṇa 02
壞滅隨觀智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

我們在過去的講座裡，已談了觀禪的觀智。我們是在「壞滅隨觀智」停止，我們稱為「壞滅智」（Bhaṅga-ñāṇa），透過觀照「壞滅」所獲得的知識。在世間裡的「行法」，例如這建築物、周圍的樹木、還有在這周圍的許多事物，這是物質的東西（色法），還有非物質的（非色法）東西也在那，全部的物質與非物質的東西，我們都稱為「行法」。我們看這建築物，「啊!這建築物」，在我們的心裡，我們感覺這建築物是「常」的。一般上我們餘留在心裡的「見」，是錯誤的理解，是「常」的。我們也可以看到無常，但我們多數看到建築物的「常」，「啊!這建築物很好。」和這樹木，「啊!這樹非常好。」及我們知道這對我們很好，「啊!這對我很好。」「這不是我的，這是我的樹。」這些「見」，我們稱為「錯見」。

但正確的是，你知道這建築現在在那成為新的建築物，再十五年後，它成為舊的建築物，再另外的十五年後，沒有建築物存在那了。所以，這建築物也是時時在變化、消失。「樹」，今天在那，明天不再那了。所以，世間所有的事物在改變及消失。但對於這「消失」，我們心的認知是有限的，我們所想的多是「常」的、多是「愉悅」的，「快樂」的；我們所想的多是屬於「我的」、「我自己」。這些「見」能被觀智所破除，你知道這建築物，在十五年前是不存在這裡的。它產生，現在是遺留，過了一些時候，它消失。我們專注這建築物的整個過程，從開始至末端。這樣的專注我們稱為「觀照真實相的訓練」。

「樹」，之前是沒有這顆樹的，現在這顆「樹」在那，在成長中、變老，然後消失。但我們的心之前沒有足夠的訓練以觀照這自然現象。心沒有充分的被訓練以觀照這自然現象。因此，在觀禪裡，我們訓練心去觀照這真實相（自然現象）。我們訓練我們的心去觀照名色法的真實相（自然現象），當我們訓練觀照真實的自然現象時，我們理解真實相，我們稱為「究竟色法」及「究竟名法」。所以，為什麼我們需要透視觀禪，去看到真實相？其實，我們需要理解，為什麼我們要訓練？當我們訓練時，我們應該訓練觀照這建築物的無常，這建築物的生起、滅去，這建築物的「因」，這建築物的「果」，以許多方式來訓練。過後，你可以透過心看、透過心觀照，當我們觀照時，心獲得一種知識，稱為「觀智」（vipassanā ñāṇa）。為了獲得這觀智，我們需要透過完整的訓練，這訓練期，我們稱為「觀禪的訓練」。〔有了充分的〕訓練過後，我們稱為觀禪的知識——「觀智」。所以，對「壞滅」的觀照訓練，對東西的變化之觀照訓練，觀照時時在變化的東西，我們稱為「壞滅」的修習。在我們上一講，我們已解說了這「壞滅隨觀智」。

我們知道我們必須理解真實相。例如，我們看我們的生命，這是我的生命，我們說：「我的生命」、「我的身體」。第一個結生心，當投入母胎時，是非常非常微小的色聚在那，共有三十個色法。我們稱為三種的十法聚，全部一起總共有三十個色法。在最初是非常小的色聚生起，若這非常微小的色聚是「常」的，它可以成長嗎？無法成長，因為若色聚是「常」的，沒有其他的色聚可以與它結合。因為，這色聚（色法）時時都在改變，那麼其他在改變中的色聚也到來支助它，所以它變得更大，又再時時變化、振動，其他的色法也到來參與、變化，改變形式。過後，有些色法往這方面成長，我們稱為「手」，有些往那方面成長，我們稱為「腳」，有些色法往這方式成長，我們稱為「眼睛」、「耳」、「鼻」等，各種方式色法在成長。這色法時時在改變，新的色法到來與它結合，因此色法得以成長，這在成長的色法我們稱為「嬰孩」在那。這〔嬰孩〕出世，還是嬰孩，若嬰孩是「常」的，他無法成長。嬰孩的這些色法也是時時改變的。這變化中的色法，我們給予一些支助的色法，然後他稍微長大一點。時時變化的色法給予支助的色法，又一點的成長，最後長大為成人了。

以我們為例子，在一天內無法看見成長，但一天又一天地慢慢成長，現在我們三十歲、四十歲、五十歲，在成長。這事件不是在一天內發生的，每一天時時在變化、時時在變化…，這變化現在也不是「常」的，明天更不一樣，如同兩個不一樣的人，更成長。後天、一星期、一個月、幾年後，充分的成長，接下來無法再進一

步地成長了，老了。全部的色法變老了，無法再成長了，那將發生什麼事呢？死亡。我們稱為「死亡」，色法耗盡了。我們舉我們的生命為例，從開始至結束，發生什麼事呢？變化，許許多多的振動，許許多多的變化，許許多多的分解。我們想我們活到一百歲，這一百年間或許有一百萬〔的剎那〕，其實不是一百萬，是無數的數量，只不過我們舉例為一百萬而已，而每一個剎那在變化中。所以，一個剎那變化、一個剎那變化、一個剎那變化、變化、變化…如此的方式，一百萬的數量結束，我們說：「生命結束了。」這一百萬的變化，我們稱為「分解」(壞滅)，我們稱為「變化」，我們稱為「振動」。我們透過心來觀照這現象，我們稱為「壞滅隨觀」。

之前，我們是無法正確地看到，因為我們的心沒有充分地訓練觀照這，若心有充分地訓練，則是可以看到的。但我們的心沒有充分地訓練，所以，我們無法看到我們的生命時時都在變化中。我們無法看到我們的色法時時都在改變。所以，我們要訓練我們的心去觀照色法的真實相。過後，你才能看到這振動，時時都在振動，時時都在變化及消失。因此，你的心變得更祥和、更平靜、更專注，這階段的知識稱為「壞滅隨觀智」。

在訓練期，現在你觀照「壞滅」，你訓練、訓練、訓練你的心，這訓練期不是知識，只是訓練。所以，禪師以各種方式教導，訓練我們觀照「壞滅」，這需要充分的培育增長，然後，你可以看自己、看他人、看世間的任何事物，都是會遭受變化的。不是一個剎那而已，而是時時的在發生。對於「樹木」也是相同的自然現象。

因為「變化」樹木才可以成長，若樹木是「常」的，沒有任何的色法可以被編輯（增長）。因為變化，所以樹木才可以成長，時時在生長、成長，成長…，當耗盡（結束）時，樹死了。另一棵樹又到來，成長、成長、成長…，結束。這自然現象，非一天內我們能理解。我們可以聽，我們可以想（思考），我們能理解，但從實際修習而獲得的經驗，則是需要時間。你需要以各種的方式訓練你的心，直到這理解到來。現在你只是稍微有一點的理解，但這理解是不足夠的，這理解只是屬於簡單的理解而已。過後，透過修習，你可以看到真實的自然現象，時時你都能看到這，時時都能看到這，那時你的煩惱就無法安住在你的心中了。這階段，我們稱為「知識」（觀智）。

那麼，你們知道在佛陀時代，及較後的多數亞洲國家，還是基於農業的社會，佛陀時代也是農業社會。人民都過著簡單的生活，他們種植某些東西，從中獲得收成，他們依此過活。斯里兰卡及多數的亞洲國家，約 50% 以上還是屬於農業社會。因此，佛陀時時都從這農業背景裡攝取某些東西作為例子，我們有些時候也解說這類事物。那麼，現在我們解說，當我們種植某些東西，其結果也是一樣的東西。例如，你所種植的是稻米，你的收成也是稻米。若你在你的田裡種植的是某些東西，你所獲得的成果也是相同的東西。現在有不同種類的穀類，就有不同種類的成果（收成）。所以，不同種類的觀禪訓練，我們訓練心觀照名法、色法，其結果就是將來會獲得「名色智」，因為我們所種植的是這個。過後，當我們訓練因果，結果就是我們獲得「因果的知識」（緣

攝受智）。〔若訓練的〕是「生滅」，其結果就是「生滅隨觀智」。〔若訓練的是〕「壞滅」，其結果則是我們會獲得「壞滅隨觀智」。但要獲得好的成果、利益，你需要時時保持專注（在相關的事物上給予注意），你時時都在專注。

你知道農夫，積極的（精勤的）農夫，他時時都在照料他的田地，即使是下雨天，他也到田裡觀察，什麼發生了以及做某些能做的事；天氣很熱時，他也到田裡觀察，至少做某些他可以做的工作；有些困難到來、他的親友到來、有些朋友到來，即使如此，他也來田裡看看，然後快速地返家與他們互動；他的身體有些病痛到來，即使如此，他也到田裡看看及回來。如此地，對於他的田地，他時時都在給予專注（他時時都在照料他的田地）。

有些懶惰的農夫，則會說：「噢!今天天氣太熱了，我無法到田裡去。」「啊!今天天氣非常冷，或許會下雨，我無法到田裡。」「今天我吃得太飽了，我無法到田裡。」「今天，我覺得很餓，我無法去田裡。」「今天我發燒了，我無法到田裡。」所以，時時都在拒絕，因此動力（精勤力）很弱。因為這原故，他的田地被動物或其他在那的東西所毀了，他無法獲得收成，他無法擁有整年的糧食。

禪修者也是如此，有些積極的禪修者，時時都保持專注，即使病了無法禪坐，他還是維持其專注力於其禪修所緣。以及或許今天吃得太飽，即使透過行走，他也保持他的專注力。有些病痛，如發燒等，他無法禪坐，

但他還是在保持他的修持。有時很冷的氣候，他還是保持他的修持；熱的氣候，他也是保持其修持。時時他都保持專注，有些朋友、親人到來，即使如此，他也馬上處理應做的事，然後馬上又回到他的禪修領域來，沒有停止禪修。有時朋友到來，整日都在說話、說話…，禪修滑落，但積極的禪修者不做這樣的事，他只是做應做的事後，就回到禪修領域裡禪修了，所以他獲得很好的禪修成績。

有些禪修者想：「啊!今天我無法去，天氣非常熱，我無法禪修。」「噢!今天非常冷，我無法禪修。」「今天我吃得太飽了，我無法禪修。」「今天我發燒了，我無法禪修。」所以，每一天他都有很多的理由，因此，他無法擁有正確的禪修成績。要獲得正確的禪修成績，直到成績到來之前，我們都要成為積極類型（精勤的）的禪修者，應該要成為積極的禪修者，日夜都要對修持保持專注。即使有時很困難修持，我們也要持有專注，「我應該要培育，我應該要修習。」從開始直到我們完全能克服我們的煩惱蓋，這專注都要維持的。在我們的修持裡，這樣的動力是需要的。

所以，我們的觀禪也是取決於人的，之前我們所解說的禪定，也是一樣，都是取決於人。若他時時都持有專注，他將獲得成績，若他只是給予一些專注〔於其業處〕，而多專注在其他的事物上，他是無法獲得成績的。「壞滅隨觀」也是如此，若任何人想要獲得「壞滅隨觀智」，他應該日日夜夜，不斷地訓練其心於「壞滅」的觀照，其結果是他將獲得非常強的觀智。他可以看在世

間所有的事物，內、外、色法、名法，任何東西，他可以清楚地看到「壞滅」。若任何人有正確的修習及積極的用功，這知識將到來。

那麼，我們必須次第地訓練我們的心，我們需要依次第來訓練我們的心。當我們在訓練觀禪時，我們應依次第地訓練，因此，我們將獲得很強的觀禪。以獲得正確的觀禪水平，可以去除全部的煩惱蓋，我們需要精進力，但太多的精進力則是不需要的。我們要精進力，每日都要有精進力，這精進力在那，我們就能持有持續的修持。當我們保持這修習時，這知識就一天天地在增長。所以，我們獲得非常強的知識，若我們所訓練的是「壞滅」，我們可以看到內、外、過、現、未、世間所有的東西的「壞滅」。當你的心有充分地訓練，你的知識、智慧，時時都在你心中操作。因為這智慧，你的煩惱蓋無法來到你心中，你可以很輕易地修習任何業處。因此「精進力」對我們的修持是很需要的。所以，當我們在修習「壞滅」時，有些東西在我們的心裡發生。這部分，在下一個講座裡我們再討論。

（接下來是討論一些靜默區的運作。）

祝福大家每一位能培育增長佛陀的教導。首先理解，為什麼我們在修習（修持），然後我們再依次第地修習，次第地修習禪定、次第地修習觀禪。我們祝願大家能擁有佛陀所教導的所有觀智，體證所有的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2011.06.23 講於龍樹林僧寺）

Bhaṅgānupassanā Ñāṇa 03
壞滅隨觀智

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

今天我們談一點觀禪，在上一講裡我們已談有關觀禪的知識（觀智），最基本的知識是名色法的知識，若任何人能理解名法、色法，這知識我們稱為「名色智」（nāmarūpa-ñāṇā）。過後，培育增長因果知識，這是因，這是果；這是因，這是果，這在我們早前的講座裡已解說了。過後，再修習觀照思惟無常、苦、無我，培育增長「思惟智」。接下來是培育增長「生滅隨觀」，某些東西生起、滅去；生起，滅去，全部的名法、全部的色法，觀照全部都是生起、滅去。再往後是〔修習觀照〕「壞滅」，變化、消失。當我們以這樣的方式修習時，某些事在我們的心裡發生。我們預期某些東西，什麼是我們所預期的呢？當你在修習時，什麼事情發生在我們的心裡呢？什麼事發生呢？

在我們的心裡，主要干擾我們的，主要製造「苦」的，把「苦」帶給我們的是貪、慢、錯見。因為「貪」（lobha）、「錯見」（diṭṭhi）、「慢」（māna）的原故，其他的也是，但主要的是這三者，帶給我們許多的不快樂、許多的痛苦。某些東西我們所喜愛的，沒有到來，我們因而痛苦。某些東西我們執取，「啊！我知道這東西。」錯見，所以我們痛苦。某些東西我們與其他人比較，「啊！我比其他人知道更多。」那麼，過後不快樂。這些煩惱時時帶給我們不快樂，當你觀照觀禪時，這些煩惱的力量將減弱。那些貪、錯見、慢，主要是這三者的力量得以減低，當你依次第的修習、修習…，這些煩惱力量將減低，而你的出家生活將快樂、祥和（平靜）及很少苦惱，比起之前痛苦減少了。之前有很多的苦惱，是因為錯見、貪愛、慢的原故。但現在這些減少了，相對的苦惱也隨之減少了。若有更多的煩惱，將會有更多的痛苦。若這些煩惱減少，所受的苦也就將減少。若這些煩惱都很少，苦也會很少。所以，痛苦減少了。

在相反的一面，某些東西在發生，我們的「根」（indriyā）得以增長，我們的「菩提分」（bojjhaṅga）也得以增長。「根」（indriyā）我們說「五根」，「信」（saddhā）、「精進」（vīriya）、「正念」（sati）、「禪定」（samādhi）、「智慧」（ñāṇa），這些「根」的力量將增加。「信心」（saddhā），你對佛陀、佛陀的教法更具有信心。「精進」（vīriya），現在你知道這修持、這修持的價值，因為，現在你的痛苦在減少了。因為你的痛苦減少了，現在你更多的修習，你更精進。「正念」（sati），因為沒有什麼煩惱，心更平靜，因此自然地心更持有「正念」。因為沒有什麼干擾，心自然地處在專注狀態（定，samādhi）。心更放鬆，因此心自然地獲得智慧、理解（ñāṇa）。當你培育觀禪時，這些力量在相反的一方增加。

基本上，我們想：「當我們修習觀禪時，在一枝香、二支香過後，我們就能達到那些很高的層次。」但在實

際的修持上，是無法達到的。實際上，我們需要依次第地修習，當你依次第地修習時，全部都依次第，你培育五根、七菩提分及減少你的煩惱，主要的是「貪」（lobha）、「錯見」（diṭṭhi）、「慢」（māna）這三者，這些的力量減少，而這些〔五根、七菩提分〕的力量則增加，這必須依次第地發生。我們佛陀說，他自己本身，減少他的貪、他的貪減少、減少、減少、減少…，直到這消失。他也自己說，他自己本身減少瞋恚，減少、減少、減少…，直到這消失。「癡」（moha），他也是減少、減少、減少…，直到這消失。我們必須培育相同的「行道」。我們全部必須依次第地培育，對於具有干擾性的東西我們要減少、減少、減少…，而那些應增強的素質、有價值的五根、七菩提分，我們需要帶起來。在觀禪的領域裡是直接地培育這些素質，在其他的修習裡也有在培育，但觀禪主要培育這些全部，包括智慧。所以，我們需要次第地修習觀禪。今天，我們稍微進一步地談這觀禪。

觀禪，全部的觀禪，我們都必須要依次第的修習，你們知道色法、名法、因果、思惟法及生滅法。那些「生滅」與「壞滅」的知識（生滅隨觀智與壞滅隨觀智）非常靠近。在「生滅隨觀」裡我們必須觀照某些東西的生起與滅去、生起與滅去。而在「壞滅隨觀」裡，我們必須觀照「壞滅」，變化與滅去、變化與滅去。對於色法、名法、內、外、過去、現在、未來，全部的事物，變化與滅去。這意思是，振動與消失。這些事物是需要觀照的，若任何人觀照這些，那人將獲得一點的平靜。當他們觀照壞滅、壞滅…，有一點的平靜會生起，有些禪修

者就想：「啊！我已體證這觀智了。」但這不是真實的，這只是顯示你能培育這個。

例如，你修習禪修，你獲得很短暫的禪定之光，然後消失，〔生起後〕馬上就消失。這顯示你在未來可以獲得這禪定之光，但現在這是非常短暫的，很快就消失了，是無法使用的。今天你在修習，你感覺一些的平靜，但它不平穩，它馬上就消失了，這顯示在未來，你能獲得這平靜，但現在這平靜還不平穩。同樣地，當你修習「壞滅」時，觀照壞滅，壞滅、壞滅…，你感覺全身有一點的消融，這不是知識，這顯示你可以在未來擁有這知識。過後，當你有更多的修習、修習、修習…，你可以獲得這「壞滅隨觀智」。例如，當你專注禪定時，你可以擁有禪定之光且不會滑落。同樣地，當你觀照壞滅、壞滅…，你可以擁有這觀智且不會滑落。每一個禪坐你都能持有這「壞滅」之見。

所以，我們可以思維，其實我們的心有一點的增長到這知識的程度，但並不完全圓滿。我們舉一百位在這水平的禪修者，則有一百個水平，有些在低的水平，有些在中等的水平，有些則在很高的水平。所以，這觀智我們需要培育達至平穩的「行捨智」。其他的觀智在中間，最後一個觀智是「行捨智」，直到「行捨智」的水平，「行捨智」非常強，〔在這之前〕我們還是需要把它（指壞滅隨觀智）擴大。所以，你必須修習更多的壞滅、消失，然後你感覺非常舒服。與之相反地，你全部的煩惱消失，你感覺更多的「無常」，在你的生命裡。你看到在你的生命裡，內外的一切都是無常的，你感覺

更舒服。隨著這舒服的感覺，當你進一步地修習，你可以專注更多，包括其他的觀智直到「行捨智」。

這「捨」（指行捨智的捨心）的水平非常強、非常強，即使馬上生起情緒，你也能馬上平靜下來，讓心平靜及維持這「捨」心。及你一再一再地不斷修習，你可以輕易地維持這「捨」心。一再地有事情發生，你也可以即刻地回到這「捨」心，那個程度非常強，那麼你的「壞滅隨觀智」也是非常強的。然後，你才可以進一步地培育，直到道果的水平。若這層次(指壞滅隨觀智的力道)不夠強，你的「行捨智」的力道也不會很強而有力，那麼，你的道果智也將不會到來。但有些禪修者已有了這「生滅隨觀智」、「壞滅隨觀智」，他們如此想：「啊!現在我已獲得這體證了。」但這不是真實的，真實的證悟到來，是當你完全地、充分地圓成這水平，及其他的觀智也非常強，「行捨智」也非常強，然後，這樣真實的體證（證悟）才會到來。因此，在這層次我們需要次第的修習，及使我們的觀智變的寬闊。這「壞滅隨觀智」的層次，我們應該擴大它。

觀禪，之前我們所解說的，當我們修習「生滅隨觀智」和「壞滅隨觀智」時，我們必須修習「捨心」。其他中間的觀智也在那，但「捨心」應該要平衡，當你在修習「生滅隨觀」和「壞滅隨觀」時，對於中間的其他觀智,其他的觀智不需做太多什麼,它們是自然的生起，但你主要修習的是「生滅隨觀」和「壞滅隨觀」。當你修習很多、很多的「生滅」，對於行法，你的捨心變得很強、很強。早前當你有貪欲時，心是動搖的，心是無

法控制的。但現在，因為這知識，心可以控制，可以馬上解決，心可以維持在「捨心」狀態。早前瞋恚到來，心無法控制，幾天都會影響心，但當這知識到來，你即刻地能控制瞋恚，心可以帶回到捨心狀態。癡心、無明心，早前無法控制，幾天都處在愚癡心裡，但現在馬上可以來到捨心及智慧心。因此，這程度將會到來禪修者身上。「生滅隨觀」及「壞滅隨觀」非常強，那麼，「行捨智」也會很強。

因此，當禪修者以如此的方式修習，他專注色法、名法，無常、苦、無我，他來到很深的觀禪禪定，我們稱為名色法滅去、名色法的消失，名色法的滅去，他達到這類的觀禪禪定。當他修習名色法時，名色法、名色法消失，所以非常平靜，觀禪禪定到來他哪兒。有些禪修者獲得這觀禪禪定，即使幾天都能延續，有的則能持續幾個月，即使他說話、行走，這觀禪禪定都不會消失。當他馬上靜坐時，禪定即刻地生起。當禪修者來到這程度，這樣的能力會到來。但這有視於禪修者而定，若他很熟練，他有正確的修習，他才會來到這正確的水平。所以，這觀智現在你可以使用來去除「結」(saṃyojana)，十種「結」，主要的煩惱。

首先你必須理解「結」，「身見」(sakkāya diṭṭhi)，對我們身體的錯見、「疑」（vicikiccha），疑惑、「戒禁取」（sīlabbatamata）不會感覺想要修習其他〔佛教以外的教法〕，我們要理解。貪、瞋恚等這十種「結」，我們都要理解它們。我們應該決意，我們應該思惟，是否我們還存有身見？若心還存有這錯見，「啊!我、我

自己、我要顯示我自己」，類似這樣的「見」尚存在我的心。若我有這些，我應該決意去除它們。「願這樣的錯見，能從我的心中去除。及我決意要修習『生滅隨觀』及『壞滅隨觀』。」當我們修習「生滅隨觀」與「壞滅隨觀」時，慢慢地、慢慢地減少它。當你來到觀禪禪定的程度，那你可以省思它，當你省思時，它將有一點的減少。再一次你決意，進一步的減少它。再修習觀禪，來到觀禪禪定，又一點的減少。一天，它減少、減少、減少…，然後有朝一日它消失。那一天你會很清楚，因為你曾省思它。若那些消失了，你必須對貪欲和瞋恚修習。其實，在那個階段是沒有很強的貪欲，非常微弱，非常少的貪欲；瞋恚也不多，非常少的瞋念，但我們應該理解過去的貪欲還存留在心裡，要去除它。「願這過去的瞋恚得以去除。」你必須決意，然後修習「生滅隨觀」與「壞滅隨觀」，若你有很多的修習，你獲得觀禪禪定，當你省思時，它有一點減低。再一次你得決意，這樣的方式你修習上百、千、萬次以上，那些將減少及消失。其他的「結」也是一樣的方式。

其實，這過後，我們知道「慢」、「散亂」及「癡」，對那個人而言，已經不是很強了，因為他已證得「阿那含果」（anāgami），可能這些只有非常微少的程度。因為他的修習的原故他才生起「慢」，不是對外在的建築物或其他的東西。他的修持，他想，他的修持比別人好。「我的修持現在很好，我現在知道的『法』比別人更清楚。」及其他這類微小的「慢」在那。因此，有一點的「掉舉」在那，有一點的「癡」在那。那些他都理解，

然後他進一步地修習觀禪，當他進一步地修習觀禪時，他的心進入更深、更深、更深的層次，最後他完全地去除所有的「結」。在佛陀時代，那些尊者們都是學習這方法，一開始他們也是還沒有證悟，在佛陀那他們次第的學習，如何修習，基本的修習他們是有的，然後，他們便到森林裡去，持續這修習。他們知道如何修習，他們持續這修持，持續地修習、修習、修習…，直到證得阿羅漢果位。類似如此，我們聽聞這修習，我們也要持續這修持，持續修習、修習、修習…，直到證得阿羅漢果位。

那麼，在中間也有其他的觀智在那，但不需要太多的培育。基本上，當你培育「生滅隨觀智」及「壞滅隨觀智」，這中間的觀智自然的會到來。若任何人證得初果，那麼，他還是要從「生滅隨觀智」開始修習，及決意去除其他的煩惱、結，然後修習「生滅隨觀」與「壞滅隨觀」，依次第地修習，他可以進入二道果。若沒有達到，他得從這水平再開始，再一次的從這水平開始修習。那麼，對於欲證得三道果、四道果的禪修者，所有的道果都要從這水平開始，修習「生滅隨觀」及「壞滅隨觀」。這次我們完成了全部觀智的解說，過後，我們將討論一般性的觀禪與止禪。

我們祝願大家每一位能培育這禪修，依次第地修習直到體證初果、二果、三果及四果。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2011.08.03 講於龍樹林僧寺）

編譯後語

龍樹林靜默區佛法開示—觀智系列的講座，滙集了尊敬的聖喜大長老Ven. AriyaNanda MahāThero於2010年至2011年期間所給予的佛法開示。這系列的佛法開示都是老師為龍樹林山上靜默區的僧眾所解說的。這一系列的觀智講座，從「名色分別智」(名色智)開始至「壞滅隨觀智」，總共有29講之多。這觀智系列是在2010年8月開始講解的，老師從「名色分別智」依次第地解說至到「壞滅隨觀智」，前後共花了1年之久的時間，才完成這觀智系列的講座。

我們都知道觀禪裡有16觀智，後面從「生滅隨觀智」至「隨順智」，9個觀智是很重要的觀智，它始於「生滅隨觀智」。所以在《清淨道論》裡解說：「『生滅隨觀智』是觀智的初始。」可見「生滅隨觀智」是首要的觀智。《法句經》裡也有一首偈頌：「若人壽百歲，不見生滅法，不如生一日，得見生滅法。」在佛教背景裡，這是大家耳熟能響的偈頌。這表示理解「生滅」的重要性，若「生滅隨觀智」很強及很清楚，往後的觀智就會很強而有力，乃至能帶領你達至涅槃，假使你的波羅密也同時具足的話。然而，這並不表示前面的其他觀智就不重要。前面的觀智是基礎、是前行道、是資糧分，沒有這些的資糧、基礎，是無法建設後面這些宏偉的觀智。它們是相輔相成的，所以我們都不能忽略。

這些觀智都很深邃，是不容易理解的，而且要深入淺出地闡述是更不容易做到，及在闡述之餘尚要顧及程度不一的學生，更是困難。然而，老師都能以他的睿智、慈悲及善巧，全面的照顧到初學者與久學者(已修習到這階段的)的需要，而帶領他們看到更深細的部份、要注意的重要部份等。在這29講的開示中處處可窺見老師的睿智、慈悲及善巧。尤其在修持部分，老師闡述的很細膩，及苦口婆心地一直在叮嚀「持續修持」的重要性。

在此，非常感恩老師慈悲所設的「法之饗宴」，讓我們能嚐到這豐富的「法味」，同時也要感恩請法者慧悅尊者。因為尊者懇切地向老師請法，我們今天才能有機會聽聞到這一系列的觀智開示。而且在翻譯的過程中，很多疑惑生起，非常感恩老師在百忙之中，撥冗的為末學解答疑問，給予指導，讓末學能順利的完成翻譯工作。同時也非常感恩老師給予末學學習的機會，雖然老師知道末學的英文能力淺薄，還是給予鼓勵。不僅如此，在這方面慧悅尊者也是時時的給予鼓勵，因此末學才放心地繼續這翻譯。末學非常感恩這種種的殊勝因緣，藉此篇幅，懇切地祝願尊敬的老師法體康泰、長壽、常轉法輪，利益有情。同時能以健康的身體繼續為教法服務，圓成所有的波羅蜜，體證所有的道果及涅槃。也懇切地祝願慧悅尊者能有很好的修持，直到體證涅槃。

這本講錄能順利完成潤稿、校稿而且能電腦化等等編譯工作，都要感恩在背後默默耕耘的同學，她們都是在禪修之餘，抽空給予協助的。藉此，真誠地祝願她們也有很深的修持，圓成所有的禪定、觀智、體證所有的道果及涅槃。不僅如此，願這「法味」能滋潤每一位讀者的心，法身慧命更茁壯。

這本觀智系列的開示錄乃是隨聞隨記的譯文，而且儘量維持老師講述的風格及說法的重點，因此重複的地方很多。末學中英語文能力淺薄，才疏文拙，經驗有限，肯定必多錯漏之處，敬祈讀者體諒，不吝指正，是所至盼！

願這所有的功德與尊敬的老師，聖喜大長老、慧悅尊者、正直寺所有的同學們及一切有情分享。

願一切有情，早日脫離苦海，早證涅槃。

譯者2014年衛塞月寫於正直山

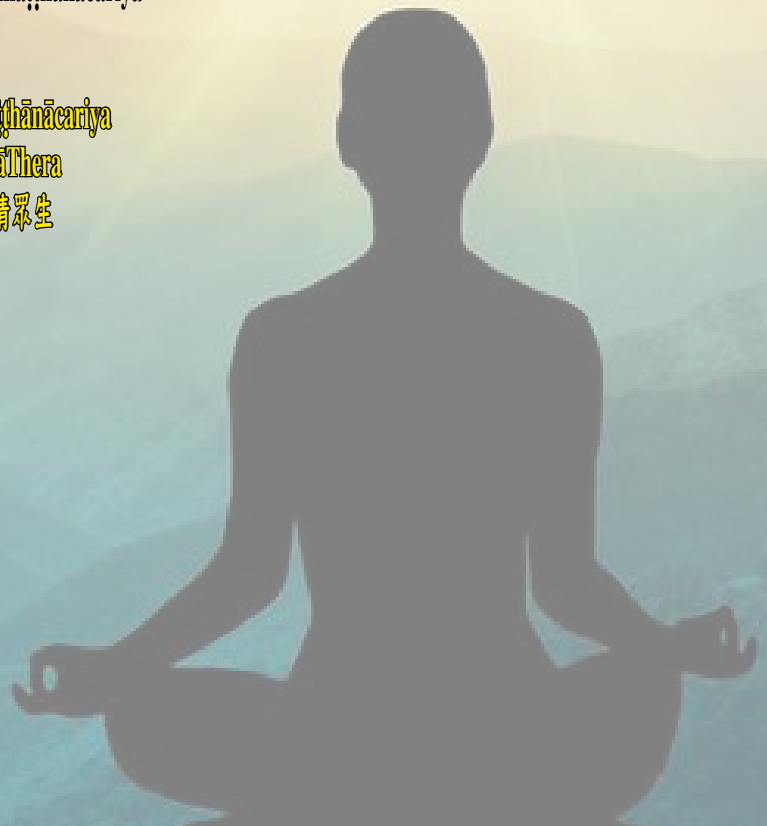
以此法施功德迴向予

Late Ven. Mātara Srī ÑāṇaRāma MahāThera
Principal Teacher & Chief Preceptor of the
Shrī Kalyāṇī Establishment of Yogi-Hermitages

Late Ven. RājaKīya Paṇḍita Kaḍavedduve
Shrī JinaWaṁsa MahāThera
Founder & Chief Advisor to the
Shrī Kalyāṇī Establishment of Yogi-Hermitages

Late Ven Nā-Uyane AriyaDhamma Mahā Kammaṭṭhānācariya

Ven. Pa Auk Sayadaw Agga Mahā Kammaṭṭhānācariya
Ven. Angulgamuve AriyaNanda MahāThera
師長、父母、親友、施主、一切有情眾生



法錦禪苑
吉祥至善禪修者教團與龍樹林分院

法寶流通紀念

Srī Kalyāṇī創立70周年
聖法大長老圓寂5周年
聖喜大長老滿29Vassa

八支道中勝，
四句諦中勝，
離欲法中勝，
具眼兩足勝。
《法句經·第273偈》

願一切有情眾生依循八支聖道
修學直至體證涅槃。



有甚深智慧，善辦道非道，證無上境界，是謂婆羅門。

《法句經·婆羅門品·第403偈》